फलों के उपयोग

वैद्यराज उमेदीलाल वैश्य

श्यामसुन्दर रसायनशाला, गायघाट, वाराणसी

चिकित्सा एवं स्वास्थ्योपयोगी हमारे प्रकाशन

पुस्तक	मूल्य
रसायनसार	१५.००
अनुपान विधि	.७५
अनुभूतयोग (पाँच भाग)	५.२५
सिद्ध मृत्युंजय योग	१.५०
प्रयोग रत्नावली	२.५०
भोजन विधि-रोग तथा पथ्यापथ्य	३.५०
प्रारम्भिक स्वास्थ्य	.५०
आहार सूत्रावली	.५०
ग्राम्य चिकित्सा	१.००
टोटका विज्ञान (दो भाग)	१.००
देहातियों की तन्दुरुस्ती	.७५
मोटापा कम करने के उपाय	१.००
आरोग्य लेखांजलि	१.५०
व्यायाम और शारीरिक विकास	३.००
स्वास्थ्य और सद्वृत्त	२.५०
नीम के उपयोग	१.५०
मधु के उपयोग	१.५०
मट्ठा या छाछ के उपयोग	१.५०
आम के उपयोग	१.५०
तुलसी के उपयोग	१.००
आँवला के उपयोग	.४०
नीबू के उपयोग	.४०
गूलर के उपयोग	.४०
हल्दी के उपयोग	.४०
लहसुन के उपयोग	.४०
अजवाइन के उपयोग	.४०
सौफ के उपयोग	.४०
अदरख के उपयोग	.४०
तेजपात के उपयोग	.४०
मेथी के उपयोग	.४०
हींग के उपयोग	.४०
जीरा के उपयोग	.४०
धनिया के उपयोग	.४०
राई के उपयोग	.४०
मगरैला के उपयोग	.४०
प्याज के उपयोग	.४०
कालीमिर्च के उपयोग	.४०
दालचीनी के उपयोग	.४०
लौंग के उपयोग	.४०
मौसमी सात बीमारियाँ	.४०
ऋतुएँ और स्वास्थय	.७५
स्वच्छता और स्वास्थ्य	.४०
व्यायाम और स्वास्थ्य	.४०
भोजन और स्वास्थ्य	.४०
मनोवेग और स्वास्थ्य	.४०
मादक वस्तुएँ और स्वास्थ्य	.४०
आचार-विचार और स्वास्थ्य	.४०
प्रसूता और शिशु परिचर्या	.७५
साग सब्जियों के उपयोग	१.२५
फलों के उपयोग	१.२५
फूलों के उपयोग	१.२५

सजिल्द पुस्तकों के सेट

पुस्तक	मूल्य
अनुभूत योग पाँच भाग	५.५०
मसालों के उपयोग	५.५०
स्वास्थ्य-निर्माण के साधन	७.५०
हमारा स्वास्थ्य और आहार	४.००
हम कैसे स्वस्थ रहें	४.००
स्वास्थ्य साधन	२.००

आगामी प्रकाशन

- घरेलु इलाज
- कामतत्त्व दर्शन
- आरोग्य-लोकोक्तियाँ
- रसायनसार परिशिष्ट
- प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान

श्यामसुन्दर रसायनशाला प्रकाशन गायघाट वाराणसी

श्यामसुन्दर आयुर्वेद ग्रन्थमाला : ग्रामविकास-स्वास्थ्यमाला–५२

फलों के उपयोग

(रोगों की सरल चिकित्सा)

लेखक

वैद्यराज उमेदीलाल वैश्य

(अजवाइन, अदरख, कालीमिर्च, जीरा, तेजपात, दालचीनी, धनिया, प्याज, मगरैला, मेथी, राई, लहसुन, लौंग, सौंफ, हल्दी, हींग, नीबू, आँवला, गूलर, तुलसी, आम, साग-सब्जियों और फूलों के उपयोग आदि अनेक पुस्तकों के प्रणेता)

प्रकाशक

श्यामसुन्दर रसायनशाला प्रकाशन

गायघाट, वाराणसी–१

मुख्य वितरक

सर्व-सेवा-संघ-प्रकाशन, राजघाट, वाराणसी–१

पहला संस्करण अक्तूबर, १९७८ | सर्वाधिकार प्रकाशकाधीन | मूल्य १.२५ पैसे

विषय-सूची

फलों के उपयोग

अमरूद

पागलपन में—नाश्ते के रूप में या भोजन के साथ एक पाव पका अमरूद नित्य पथ्य समझकर सेवन कराना लाभदायक है।

रक्तपित्त—(नाक, मुँह, पाखाना या पेशाव के साथ खून का आना) के रोगी को नियमपूर्वक पका अमरूद पथ्य के रूप में नित्य खाने को देना चाहिए। बड़ी उम्रवालों को एक पाव तक दिया जा सकता है।

मस्तिष्क की कमजोरी में—भोजन के घंटे-दो घंटे बाद दोपहर में एक-दो अमरूद महीने-बीस दिनों तक खाने से उक्त रोग दूर हो जाता है।

कलेजे की धड़कन में—पित्त बढ़ जाने के कारण यदि कलेजे में धड़कन होती हो तो रोज एक-दो पका अमरूद खाने से लाभ होता है।

पेचिश में—अमरूद के पत्तों का काढ़ा बनाकर पिलाने से आँव या खूनी पेचिश की बीमारी मिट जाती है। खूब पके अमरूद के बीजों को अलग कर खिलाने से पेचिश में लाभ होता है।

गुदभ्रंश (काँच निकलने) में—यदि टट्टी जाते समय बच्चों की काँच निकले तो अमरूद के पत्तों का काढ़ा पिलाना चाहिए। यह पतले मल को बाँधता भी है।

हैजे की बीमारी में—जहाँ चिकित्सक की सुविधा न हो वहाँ प्रकृति की दी हुई इस कुदरती दवा से काम लें। अमरूद के पत्तों का काढ़ा एक-एक घंटे पर रोगी को देते रहें। ईश्वर की कृपा से हालत सुधर जायगी। इसके लिए मुलायम पत्तों का उपयोग करना चाहिए। अग्नि मंद होने पर मुलायम पत्ते विशेष लाभ पहुँचाते हैं।

दाँतों के दर्द में—अमरूद के मुलायम पत्तों के चबाने या इससे बनी चटनी को मुँह में रखने से दाँतों के दर्द में लाभ होता है। इसके पत्तों के काढ़े का कुल्ला करने से मसूढ़ों की सूजन मिट जाती है।

मुँह आने में—अमरूद के पत्तों के काढ़े से कुल्ला करने तथा कुछ देर काढ़े को मुँह में रखने से कंठ और जीभ के दाने और छाले दूर होते हैं।

अरुचि में—अमरूद के पत्तों की लुगदी को मुँह में रखने से अरुचि मिटती है।

योनि-संकोचन के लिए—अमरूद की जड़ के छिलके के काढ़े से योनि को धोने और डूश लेने से उसका संकोचन होता है।

पित्तज रक्तविकृति में—पथ्यरूप में नित्य कुछ दिनों तक एक-दो अमरूद लेते रहने से लाभ होता है।

भाँग का नशा उतारने के लिए—अमरूद के पत्तों का रस आधी छटाक दें। घंटे-आध घंटे बाद पुनः पिलायें। इससे भाँग का तेज नशा उतर जाता है। पका अमरूद खिलाने से भी उक्त लाभ होता है।

बिगड़े हुए पित्त की शान्ति के लिए—कंठ सूखना, नींद की कमी, बेचैनी और दिमाग में चक्कर आना इत्यादि बिगड़े हुए पित्त के लक्षण हों तो पके अमरूद के बीजों को पीस और देशी खाँड़ के साथ शरबत बनाकर पिलाने से उक्त रोग की शान्ति होती है।

कोष्ठबद्धता में—बराबर कब्ज रहने की हालत में पके अमरूद

को आग में भूनकर बनाया गया भरता—चोखा—विशेष लाभ करता है। इससे मल की शुद्धि होती रहती है।

शरीर में जलन रहने पर—अमरूद का सलाद बनाकर लेते रहने से उक्त विकार की शान्ति हो जाती है। अधपके या कुछ कड़े अमरूद के छोटे-छोटे टुकड़ों को तश्तरी में रख उसमें नमक, कालीमिर्च का चूर्ण, हरी धनिया और नीबू का रस मिला लेने से उक्त सलाद बनता है। कोई-कोई इसमें दो-चार चम्मच गाय का ताजा दही भी मिला देते हैं। तब इसे रायते का भेद भी कह सकते हैं।

शरीर के रासायनिक घटकों की कमी में—अमरूद एक ऋतुफल है। इसकी दो फसलें होती हैं। एक वर्षाऋतु में और दूसरी शीतकाल में। वर्षाऋतु की अपेक्षा शीतऋतु की फसल विशेष लाभदायक समझी जाती है। ऐसे मौके पर यदि शरीर में कई प्रकार की मिली-जुली विकृतियाँ उत्पन्न होने लगें तो नियमपूर्वक अमरूद क कई प्रकार के व्यवहारों में से अपनी रुचि के अनुसार व्यवहार करते रहना चाहिए। कुछ दिनों में शरीरस्थ रासायनिक घटकों की न्यूनता दूर होकर स्वास्थ्य ठीक हो जायगा। नवीन खोज के अनुसार अमरूद में खाद्यप्राण (विटामिन) 'सी' विशेष रूप से और खाद्यप्राण 'ए' तथा 'बी' भी पाये जाते हैं। इसके अतिरिक्त लौह, फास्फोरस तथा कैल्शियम—ये तीनों रासायनिक घटक भी विशेष रूप से पाये जाते हैं।

खाद्यप्राण 'सी' की कमी से शरीर में निम्नलिखित विकृतियाँ होने लगती हैं—यथा—हड्डी का विकार, घाव का शीघ्र न भरना, किसी प्रकार की बीमारी के दूर होने में विलम्ब होना, दुर्बलता का जल्दी न मिटना इत्यादि।

विटामिन 'ए' की कमी से रोगों से लड़ने की प्राकृतिक शक्ति की कमी, भूख की कमी, पाचन-क्रिया की गड़बड़ी, गिरते हुए स्वास्थ्य की पूर्ति में देर लगना, शारीरिक विकास का रुकना, नेत्र-सम्बन्धी रोग का बना रहना तथा चर्मरोग से परेशान रहना इत्यादि।

विटामिन 'बी' के अभाव में पक्षाघात (लकवा), मंदाग्नि, शरीर का सूखता जाना तथा वातबलासक रोग (बेरी-बेरी) इत्यादि उत्पन्न हो जाते हैं।

लोहे की कमी से दिमाग की कमजोरी, रक्तहीनता, शिथिलता तथा थकान का विशेष अनुभव होना इत्यादि विकृतियाँ होती हैं। फास्फोरस की कमी से मानसिक थकावट, मस्तिष्क की दुर्बलता, स्मरण-शक्ति की कमी, हड्डी की कमजोरी, असमय में बालों का पकना व झड़ना, अनिद्रा, पागलपन, स्नायुमंडल की विकृति एवं कान्तिहीनता इत्यादि विकार उत्पन्न होते हैं। चूना या कैल्शियम की कमी से अस्थि-विकृति, मंदाग्नि, थोड़े श्रम से ही थकावट का शीघ्र आना, उदर-कृमि का विकार, रात में भी शरीर का पसीने से भींगा रहना तथा जल्दी ही बुढ़ापे के लक्षण इत्यादि उत्पन्न हो जाते हैं।

उपर्युक्त सभी रासायनिक घटक अमरूद में कम या अधिक मात्रा में हैं और उपर्युक्त बीमारियों के समूह को अमरूद का कुछ काल तक नियमित सेवन दूर कर डालता है।

पपीता

पेचिश में—कच्चे फलों को छील और उबालकर निचोड़ा हुआ रस पाँच तोले की मात्रा में नित्य ३-४ बार देते रहने से यह रोग ठीक हो जाता है।

बढ़े हुए पित्त में—यदि पित्त की वृद्धि हो गयी हो तो खूब पके फल के गूदे को यों ही या दूध में मिलाकर नाश्ते के रूप में लेते रहने से यह रोग शांत हो जाता है।

वीर्य बढ़ाने के लिए—कुछ दिनों तक पपीते के पके फल का सेवन करना चाहिए।

हृदय की धड़कन में—पके पपीते का व्यवहार करते रहने से हृदय-विकार मिट जाता है।

पागलपन में—पागलपन की हालत में (बेतुकी बातें करना,

नींद की कमी, अकारण हँसना या रोना, सिर के बालों का ऊपर की ओर खड़े रहना तथा आँखें फटी-फटी-सी इत्यादि लक्षणों से युक्त) भोजन के साथ या यों भी एक या दो पके पपीते नित्य खिलाते रहने से उक्त रोग के लक्षण कम होने लगते हैं और रोगी की दशा सुधरने लगती है।

वायु के विकार में—पेट में गैस का बनना या अपानवायु की अधिकता में नित्य पके पपीते का उपयोग करते रहने से उक्त कष्ट मिट जाता है।

जख्म को ठीक करने के लिए—शरीर में किसी भी स्थान का व्रण (घाव) यदि सूख न रहा हो तो कच्चे पपीते की सब्जी या पके पपीते का उपयोग कुछ सप्ताह तक करते रहने से उक्त तकलीफ मिट जाती है।

मंदाग्नि, पचने में देर तथा भूख की कमी में—कच्चे पपीते की सब्जी और पके पपीते को नाश्ते के रूप में महीने-बीस दिनों तक उपयोग करते रहने से उक्त कष्ट मिट जाते हैं।

आध्मान (पेट के तनाव) में—कच्चे पपीते की सब्जी और पके हुए पपीते का आहार करने एवं पेट पर सिकताव (बालू की पोटली से) करने से यह कष्ट मिट जाता है।

दूध बढ़ाने के लिए—यदि स्त्री का दूध कम हो जाय तो पके पपीते को यों ही या दूध में मिलाकर कुछ दिनों तक लेते रहने से दूध बढ़ जाता है।

पेशाब के रुक जाने पर—पका पपीता खिलाना चाहिए।

पेट की जलन में—कुछ दिनों तक पके पपीते को भोजन के रूप में उपयोग करते रहने से पेट की जलन दूर हो जाती है।

प्लीहा (बरवट) के बढ़ने पर—लगातार एक मास तक कच्चे पपीते की तरकारी और पके पपीते का भोजन और नाश्ते के रूप में उपयोग करते रहने से बढ़ी हुई प्लीहा घट जाती है तथा शरीर

का पीलापन मिटने लगता है। शरीर में नये रक्त का संचार होने लगता है।

मूत्राशय (पेशाब की थैली) में विकार होने पर—पका पपीता लगातार खाते रहने से यह रोग मिट जाता है।

पथरी रोग में—पथरी की बीमारी में कच्चे पपीते की सब्जी और लगातार पके पपीते का प्रयोग करते रहने से पथरी गलकर खत्म हो जाती है।

मेद (मोटापा) बढ़ने पर—कच्चे और पके पपीते का उपयोग करना चाहिए। कच्चे पपीते की सब्जी और पके का नाश्ते में प्रयोग करना चाहिए। महीने-बीस दिनों में ही अच्छा परिणाम दृष्टि-गोचर होने लगता है।

बलगम में खून के छींटे दिखाई देने पर—पके पपीते का आहार करने से यह कष्ट दूर हो जाता है।

खूनी बवासीर में—पके और कच्चे पपीते का प्रयोग रोग को दूर करता है।

मूत्रनली के व्रण (घाव) में—पका पपीता खाना चाहिए। इससे घाव ठीक हो जाता है। पूयमेह (सूजाक) में भी मूत्रनली क्षत होकर (कीटाणुओं द्वारा) व्रण हो जाता है। अतः ऐसी दशा में भी पपीते का उपयोग लाभप्रद है।

चर्मरोग में—खुजली, दाद, उकवत या गजचर्म इत्यादि चमड़े के ऊपर की बीमारी में एक चम्मच पपीते का दूध और चार चम्मच सरसों का तेल दोनों को मिलाकर मालिश करने से उक्त कष्ट कुछ रोज में मिट जाते हैं। हिदायत—आँख और मूत्राशय में इसका उपयोग नहीं करना चाहिए।

उदर-कृमि में—चार आनेभर पपीते के सूखे बीजों के चूर्ण को प्रातःकाल खाली पेट गर्म जल से एक बार नित्य ७ दिनों तक लेते

रहने से पेट के कृमि (केंचुआ) निकल जाते हैं। यदि बीज गीला हो तो आठ आनेभर लेना चाहिए।

मासिक धर्म की गड़बड़ी में—यदि ऋतु की गड़बड़ी (जल्दी या देर से होना, होते समय कष्ट होना, पेडू में दर्द इत्यादि) हो तो सूखे बीजों के चार आनेभर चूर्ण को गर्म जल से एक सप्ताह तक प्रयोग में लाने से उक्त दोष की शान्ति हो जाती है।

हृदय-शूल में—कच्चे पपीते का ढाईभर रस प्रातःकाल पीने से रोग घट जाता है।

खाली पेट की अरुचि में—कच्चे पपीते का रस कुछ हफ्ते तक लेने से रोग मिट जाता है।

नींद न आने पर—नित्य सुबह और शाम ढाई तोले कच्चे पपीते का रस सेवन करना चाहिए।

सिर-दर्द में—कच्चे पपीते का २-२॥ तोले रस लेते रहने से विशेष लाभ होता है।

संचित आम में—यदि उदर में पुराना या नया आम (कच्चा रस) इकट्ठा हो तो पपीते के कच्चे फलों का २½ तोले रस सुबह-शाम लेते रहने से विकार खत्म हो जाता है।

अजीर्ण की दशा में—पेट की अग्नि मन्द होने पर खाया-पीया देर से हजम होता है—यही अजीर्ण की दशा है। सुबह-शाम २॥ तोले कच्चे पपीते का रस लेते रहने से उक्त कष्ट मिट जाता है।

यकृत-वृद्धि में—जिगर बढ़ जाने पर कच्चे और पके पपीते का इस्तेमाल विशेष लाभदायक है। ३-४ बूँद पपीते के दूध को एक चम्मच (८-१० आनेभर) चीनी के साथ खरलकर शीतल जल से नित्य एक बार देते रहने से यकृत-दोष मिटता है।

अम्लपित्त में—शरीर में खट्टेपन का बढ़ना (हाइपर ऐसिडिटी) और इसी कारण कलेजे की जलन में कच्चे पपीते का ढाई तोले रस सुबह-शाम देते रहने से यह कष्ट मिट जाता है।

आँवला

अम्लपित्त में—भोजन के बाद कलेजे की जलन, सिर का भारी रहना, मुँह में पानी आना और बेचैनी—इन लक्षणों से समझें कि शरीर में खट्टापन ज्यादा हो गया है। इसे ही ऐसिडिटी या अम्लपित्त कहते हैं। यदि सुबह-शाम आधी-आधी छटाक ताजे आँवले का कपड़ों से छना रस एक भर शहद मिलाकर दस दिनों तक रोगी को दें तो नया रोग मिट जायगा और पुराने रोग में इसे एक महीने तक देने से उसमें भी आराम मिलेगा। इस रोग का पथ्य भी रोगी से पालन करवा दें।

धातुरोग (प्रमेह) में—स्वप्नदोष, शीघ्रपतन या पाखाने के समय धातु का निकल जाना इत्यादि लक्षण दिखाई देने पर दो तोले आँवले के रस में एक तोला मधु मिलाकर महीनेभर तक रोगी को दें और साथ ही धातुरोग में कहे हुए पथ्यों का भी पालन करायें।

नोट—यदि हरे आँवले के रस में दो आनेभर हल्दी का महीन चूर्ण भी मिला दिया करें तो और भी शीघ्र लाभ होगा।

पेशाब की रुकावट और साथ ही खून आने में—दो तोले ताजे आँवले के रस में एक तोला गुड़ (पुराना) मिला सुबह, दोपहर और शाम को लें। यदि ताजे आँवले का मौसम न हो तो सूखे आँवले की गुठली अलग कर दो तोले लें और आधा सेर पानी में कुचले आँवले डाल उबालें। जब आधा पाव शेष रहे, कपड़े से छान लें और गुड़ घोलकर रोगी को पिला दें। यह एक खुराक है। इसी प्रकार और बार भी दें।

रक्तपित्त (नाक, मुँह, पाखाने या पेशाब से खून आना) में—ताजे आँवले के दो तोले रस में एक तोला चीनी मिलाकर सुबह-शाम दें। ताजे आँवले के अभाव में सूखे आँवले का काढ़ा बनाकर और चीनी डालकर ऊपर लिखी विधि से दें। काढ़े के लिए गुठली निकाले कुचले हुए २ तोले आँवले, जल आधा सेर और शेष आधा पाव रखकर कपड़े से छना काढ़ा चीनी से दें। यह एक खुराक है।

पाण्डु (पीलिया) में—यदि पित्त बढ़ गया हो और यकृत-विकृति हो तो शरीर को देखें। आँखों, नाखूनों और चेहरे पर पीलिया के लक्षण और पेशाब में भी पीलापन मालूम हो तो ऊपर-वाला ही रोग समझें। इस रोग का पथ्य पालन के साथ आँवले का प्रयोग करें। ताजे आँवले के रस में मुनक्के मिलाकर सुवह, दोपहर और शाम एक-एक खुराक दें। ताजे आँवले का रस २ तोले, पिसे मुनक्के १० लें। यह एक खुराक है। इसी प्रकार पुनः दें।

भोजन के वक्त ३-४ ताजे आँवले को आग में पकाकर भरता (चोखा) दें। साथ ही इस रोग का पथ्य भी जरूरी है।

पेट के दर्द में—यदि पेट में दर्द का दौरा होता हो तो ताजे आँवले के २ तोले रस में चीनी १ तोला और असली जवाखार ४ रत्ती मिलाकर दें। यह एक खुराक है। इसी प्रकार ४-४ घंटे पर तीन-चार खुराक रोज दें। साथ ही उदर-शूल (पेट के दर्द में) का पथ्य-पालन भी करायें।

श्वास और खाँसी में—यदि श्वास और खाँसी की बीमारी साथ-साथ कष्ट दे रही हो तो गुठली पृथक् किये २॥ तोले सूखे आँवले को कुचलकर दो-चार घंटे दस छटाक जल में भींगने दें। फिर उसमें १। तोले मुनक्के और १० आनेभर कुचली हुई छोटी पीपल डालकर काढ़ा वना लें। जव चौथाई शेष रहे तव काढ़े को छान शीतल होने दें। फिर १। भर असली शहद डाल आधा सुवह और आधा शाम में रोगी को दें। इसके एक हफ्ते के प्रयोग से उक्त दोनों कष्ट काबू में आ जायेंगे। इसे महीने-बीस दिनों तक लेते रहने से रोग वहुत घट जाता है।

नोट—यदि इसी काढ़े में छोटी कटेरी की १। तोले कुचली हुई जड़ भी डाल दिया करें तो यह आँवले का नुस्खा वहुत ही कारगर हो जायगा।

गूलर

अस्थि-भग्न पर—यदि अस्थि-भग्न साधारण हो या मोच आ जाय तो नीचे लिखे गूलर के योग तैयार कर व्यवहार में लायें।

गूलर की ताजी छाल २ तोले, भिगोकर मुलायम किये गेहूँ के दाने १ तोला और घी १। तोला लें। छाल और गेहूँ को पीस चटनी की भाँति तैयार करें, फिर घी के साथ पकायें। पकाते वक्त थोड़ा दूध डाल दें। लेप की तरह बन जाय तो एक साफ कपड़े की पट्टी पर उसे फैलायें और तकलीफवाली जगह पर पट्टी को सुहाता-सुहाता साट दें और ऊपर से दूसरा कपड़ा लपेट दें। दो-तीन घंटे बाद उसे पृथक् कर तकलीफवाली जगह पर तिल का तेल चुपड़ दें। दो-तीन घंटे बाद पुनः इसी प्रकार पट्टी लगायें। साधारण चोट या मोच में एक हफ्ते और अधिक चोट या हड्डी टूटने पर महीनेभर तक यही पट्टी बाँधें। ईश्वर की कृपा से तकलीफ़ मिट जायगी। यदि पट्टी के व्यवहार के साथ ही उदुम्बर कषाय का भी प्रयोग करते रहें तो कष्ट जल्दी दूर होगा।

उदुम्बर कषाय—गूलर की छाल २ तोले, गेहूँ १ तोला और लहसुन की छिली गिरियाँ १ तोला लें। इन्हें कुचलकर ३ पाव जल में ४ घंटे भिगोने के बाद काढ़ा तैयार करें। चौथाई शेष रहने पर काढ़े को छान सुहाता-सुहाता रोगी को पीने को दें। सिर्फ सुबह ही काढ़े का प्रयोग करें।

रक्तपित्त में—यदि मुँह, नाक या पाखाने के वक्त या पेशाब के साथ खून जाता हो तो गूलर का इस प्रकार प्रयोग कर रोग से छुटकारा पा लें। एक छटाक पके गूलर को चाकू से काटकर उसके भीतर रहने-वाले स्वाभाविक कीट को दूर कर दें और उसे पीसकर रखें। फिर अडूसे की जड़ की छाल, काला मुनक्का और ओढुल की कलियाँ—इन तीनों चीजों को एक-एक भर लें और सिल पर पीस गूलर की चटनी में मिला लें। अब कड़ाही में १ भर देशी घी डाल सभी मिली हुई चीजों को भूनें। थोड़ा सुर्ख होने पर दो भर देशी चीनी और एक

छटाक गाय का दूध डाल पका लें। गाढ़ा होने पर शीतल कर लें। इसे सुबह-शाम चाटें। यह दो खुराक है। साथ-साथ इस रोग का पथ्य-पालन भी करें। खून वन्द हो जाने पर भी ४-५ दिनों तक इसका सेवन करते रहें। कुछ दिनों तक गर्म चीजों का परहेज रखना आवश्यक है।

प्रदर-रोग में—यदि स्त्री के योनिमार्ग से लाल, पीला, सफेद या वदरंग किसी भी तरह का स्राव होता हो तो पके गूलर के छोटे-छोटे टुकड़े कर सुखा लें और उसका कपड़छन चूर्ण कर उसकी दुगुनी देशी चीनी मिला लें। एक तोला सुवह और इतनी ही मात्रा में शाम को भी चावल के धोवन से सेवन करायें। अरवा चावल को एक-दो घंटे जल में भिगोकर मसल लें और कपड़े से छान लें। यही चावल का धोवन है। जल एक छटाक और चावल १। भर लें। यह एक खुराक के लिए है।

आन्त्रक्षय (आँतों की टी० वी०) में—कच्चे गूलर को उवालकर तेज चाकू से उनके ऊपर के हिस्से को थोड़ा-थोड़ा दूर कर सिल पर महीन पीस लें। एक छटाक इस चटनी को एक पाव वकरी के दूध के साथ पका लें। जव चाटने लायक गाढ़ा हो जाय तव चूल्हे से उतारकर शीतल होने दें। रोगी को चम्मच-दो चम्मच, घंटे-आध घंटे पर देते रहें। इससे आँतों के विकार नष्ट होकर वह स्वाभाविक ढंग से काम करने लगती है।

गर्भावस्था की विविध विकृतियों की शान्ति के लिए—गर्भावस्था में कभी कफ और कभी पित्त की गड़वड़ी हो जाती है तो कभी कलेजे की धड़कन बढ़ती या सिर में चक्कर आने लगता है। इस वास्ते उक्त विकृतियों की शांति के लिए इन अवस्थाओं में तेज दवा का प्रयोग न कर शीतल तथा सौम्य गुणधर्मवाले इस गूलर का उपयोग करना हितकर है। कालीमिर्च और जीरे इत्यादि से स्वादिष्ट वनाकर बीच-बीच में यदि कच्चे गूलर की सब्जी भोजन के साथ व्यवहार की जाय तो उपर्युक्त विकारों की शान्ति होती चलेगी।

पेशाब में चीनी आने पर—गूलर की छाल का काढ़ा तैयार कर शीतल कर लें और १ भर शहद मिलाकर सिर्फ सुबह में एक खुराक नित्य रोगी को दें। गूलर की छाल २॥ तोले (कुचले हुए), जल दस छटाक, शेष २॥ तोले, शहद १-१॥ तोला लें। यह एक खुराक है।

नीबू

उदर की बढ़ी वायु में—यदि पेट में गैस (वायु) भरती हो तो भोजन के साथ आधे कागजी नीबू का रस मिलाकर लेते रहने से उक्त वायुविकार कुछ दिनों में स्वयं शान्त हो जाता है।

मंदाग्नि में—भोजन के ½ या १ घंटे बाद नीबू का एक साल का पुराना सादा अचार को काटकर आधे हिस्से को जल में मसल लें और कपड़े से छानकर दो आनेभर भुना सुहागा मिलाकर सुहाता-सुहाता रोगी को पिला दें। दो बार न हो तो कम-से-कम एक बार भी नित्य इस प्रयोग को एक महीने तक करते रहने से उक्त कष्ट दूर होता जायगा।

अम्लपित्त में—भोजन के वाद कलेजा जलना, खट्टी डकारें आना तथा सिर चकराना इत्यादि लक्षणों से युक्त अम्लपित्त रोग की शान्ति के लिए पूरे पके एक कागजी नीबू के रस में पाँच लौंग और पाँच ही काले मुनक्के की चटनी का मिश्रण कर कपड़े से छान लें और रोगी को पिलायें। एक बार नित्य किसी भी समय इस प्रयोग को कर सकते हैं। एक सप्ताह में ही नया रोग तो मिट जायगा। पुराने रोग में महीने-डेढ़ महीने तक इसी विधि से नीबू का व्यवहार करना पड़ेगा।

पित्त की खुश्की और नींद की कमी में—खूब पीले एक कागजी नीबू के रस में धनिया, आँवले के ऊपर के हिस्से और नागरमोथा—इन तीनों को चार-चार आने भर लेकर चटनी तैयार करें और उक्त नीबू के रस में मिला लें। अब देशी चीनी एक छटाक और आधा

पात्र जल में सभी को मिला और छान लें। इस शरबत को ३-४ बजे दिन के पिछले हिस्से में लें तो उक्त रोग कुछ दिनों में खत्म हो जायगा।

उक्त चटनी की तीनों चीजों को कुचलकर कुछ घंटे जल में भिगो देने से अच्छी चटनी पिसती है।

पेट के दर्द में—खौलते हुए आधा पाव जल में एक पीला कागजी नीबू का रस, आग पर फुलाकर तैयार किया सुहागे के लावे का महीन चूर्ण ४ रत्ती और इतना ही जवाखार का मिश्रण कर चाय की तरह गरम-गरम पी लेने से दर्द दूर हो जाता है। कुछ दर्द बाकी रहे तो घंटे या आधी घंटा बाद इसी प्रकार नीबू का प्रयोग करें। दर्द मिट जायगा। यदि वायु और कफ के कारण दर्द हो तो सेंक भी करें।

सिर के गंज रोग में—एक या दो चम्मच चने के बेसन के गाढ़े घोल में एक पूरा कागजी नीबू का रस मिला लें। इसे सिर पर मलें। आधे घंटे बाद स्नान कर लें या सिर धो लें। इसके बाद गरी के तेल में एक चम्मच नीबू के रस का मिश्रण कर सिर पर लगायें। महीने-दो महीने तक नीबू के इस प्रयोग से उक्त गंज रोग (बालों का उड़ना और रूसी इत्यादि पड़ना) मिट जायगा।

दाँतों के विकार में—निचोड़े हुए नीबू के सूखे छिलके का महीन चूर्ण १ तोला और खड़िया २॥ तोले—इन्हें मिलाकर कपड़छन कर रख लें। दातून करते वक्त इसका मंजन करने से मसूढ़ों का सूज जाना, दाँतों में कीड़े लगना, दाँतों का साधारण दर्द, टीस इत्यादि दूर हो जाते हैं।

मुँह की झाईं में—स्नान से पूर्व घंटे-आध घंटे तक चेहरे पर नीबू के टुकड़ों को घिसने से कुछ दिनों में उक्त विकार की शान्ति हो जाती है।

अरुचि-रोग में—पके हुए पूरे एक कागजी नीबू का रस, देशी चीनी आधी छटाक, पीपल ४ रत्ती और काला नमक २ माशे तथा

मुनक्का १०, इन्हें एकदिल कर शरबत तैयार कर लें। इसे शीशे के पात्र में रखें। एक-एक, दो-दो चम्मच थोड़ी-थोड़ी देर पर लेते रहने से रोग मिट जाता है और रुचि खुल जाती है।

भूख तेज करने के लिए—कागजी नीबू के सूखे हुए छिलके की राख में उतना ही कालानमक मिला लें और कपड़छन कर रख लें। भोजन के घंटेभर बाद इस चूर्ण की १ माशा मात्रा, एक गिलास जल में मिलाकर पीते रहने से भूख खुल जाती है। यह एक खुराक है। इसे नित्य एक बार लेना चाहिए।

सिर की जूँ मारने के लिए—खट्टी दही में नीबू का रस डालकर सिर में मलने से जूँ कुछ दिनों में मिट जाती है।

आम

आँव मिली पतली टट्टी में—आम के कोमल पत्तों के ढाई तोले रस में इतना ही बकरी का दूध मिला लें और १ तोला शहद डालकर सुबह, शाम और रात में एक-एक खुराक दें। यह एक मात्रा है। रोग दूर हो जायगा।

पेचिश में—केवल पतले दस्त लगते हों तो आम की ताजी छाल के काढ़े में शहद डालकर दें। छाल २॥ तोले व जल १० छटाक लें। उबालने पर जब आधा पाव शेष रहे, छानकर शीतल कर लें और आठ आनेभर कालानमक डालकर दें। यह एक खुराक है। बच्चों को आधी तथा बहुत छोटे बच्चों को चौथाई मात्रा में दें। एक खुराक सुबह और एक शाम को दें।

उल्टी में—आम की गुठली की गिरी २ ले लें, जल आधा सेर, शेष आधा पाव। गिरी को कुचलकर काढ़ा पकायें। शीतल होने पर छने काढ़े में एक तोला शहद और उतनी ही शक्कर डालकर रोगी को दें। यह एक खुराक है। इसे सुबह-शाम देना चाहिए।

बेवक्त बालों के पकने पर—आम की गुठली की गिरी २॥ भर,

बीज निकाला आँवला और भंगरैया का रस आधा पाव। दोनों चीजों को कुचलकर भांगरे के रस में भिगो दें। दो घंटे बाद सिल पर पीस लेप की तरह तैयार कर सिर पर लगायें। कुछ देर हाथ की तलहथी से बालों में मलें। घंटे-दो घंटे बाद स्नान कर लें। बालों को सूखे तौलिये से सुखाकर आम की गुठली का तेल सिर-पर मालिश कर लें। इसी प्रकार कुछ महीने तक प्रयोग करने से बेवक्त बालों का पकना मिट जाता है और सफेद की जगह काले बाल निकलने लगते हैं।

ज्यादा प्यास लगने पर—आम के मुलायम पत्तों की महीन पिसी चटनी में शहद डाल मुँह में रखें। कुछ देर बाद उसे निगल जायँ। यह प्रयोग दिन-रात में ४-५ बार कर सकते हैं। मुलायम पत्ते २॥ तोले और शहद १। तोला लें।

अरुचि में—भोजन या नाश्ते के वक्त आम के मुरब्बे का व्यवहार करने से दो-चार रोज में अरुचि दूर हो जाती है।

पुराने आँव के दस्त में—यदि आँव के दस्त न रुकते हों तो आधा पाव अमावट की पतली चटनी बनाकर जल में भिगोये हुए चिउड़े के साथ पथ्यरूप में खाने से दो-चार दिनों में ही रोग काबू में आ जाता है।

ताकत बढ़ाने के लिए—यदि शरीर दुर्बल और कमजोर हो तो चूसनेवाले पके आमों को एक-दो घंटे जल में डालने के बाद उन्हें भोजन या नाश्ते के समय (नाश्ता या भोजन कर लेने पर) चूसना चाहिए और ऊपर से एक पाव दूध ३ माशे सोंठ के बारीक चूर्ण के साथ लेना चाहिए। आमों की संख्या क्रमशः बढ़ाते जाना चाहिए। यदि पहले दिन पाँच आम लिया तो दूसरे दिन से एक-दो आम बढ़ाते हुए २०-२५ आम तक लें। गर्मी से शुरू कर बरसात तक (१-२ माह) जब तक आम मिलें सेवन कर लेने से एक साल तक शरीर पुष्ट रहता है और ताकत बनी रहती है।

अंगूर

वातरक्त में—वातरक्त—जिसमें पैर और उसके ऊपर के हिस्से ज्यादातर फट जाते हैं और सूजन के साथ पतला मवाद निकला करता है, डॉक्टर इसे 'गाउट' कहते हैं। इस रोग में औषधि और चिकित्सा के साथ-साथ पथ्यरूप में नित्य कई बार में एक पाव अंगूर का सेवन करते रहने से रोग के दूर होने में मदद मिलती है।

प्यास में—प्यास की शान्ति के लिए अंगूर का एक बार में एक छटाक रस पीना चाहिए। दिन-रात में २-३ बार लेना उत्तम रहेगा।

कब्ज दूर करने के लिए—भोजन के घंटे-दो घंटे बाद नियमपूर्वक आधा पाव अंगूर नित्य सेवन करते रहने से महीनेभर बाद कब्ज से छुटकारा मिल जाता है।

पेशाब की रुकावट में—एक छटाक अंगूर के रस में उतना ही जल डालकर एक भर देशी चीनी और पाँच बूँद शीतलचीनी का तेल डाल सुबह-शाम लें। यह एक खुराक है।

पीलिया रोग में—पथ्यरूप में दोनों वक्त में एक पाव अंगूर का सेवन करते रहने से रोग जल्दी मिटता है।

रक्तपित्त में—यदि मुँह, पाखाने या पेशाब के साथ खून आये तो ३-४ घंटे के अंतर से एक-एक छटाक अंगूर का रस लेना चाहिए। इससे रक्तप्रवाह बन्द हो जाता है और उसके अन्य उपद्रव—प्यास, चक्कर आना, धड़कन और कमजोरी भी दूर हो जाती है।

जलन में—शरीर की भीतरी या बाहरी जलन में अंगूर चूसते रहना चाहिए। इसका ४-५ छटाक तक प्रयोग कर लेने पर जलन दूर हो जायगी।

बच्चों के सुखण्डी रोग में—बकरी के दूध में मिलाकर घंटे-दो घंटे के अन्तर से अंगूर का रस लेते रहने से विशेष लाभ होता है।

जितना दूध हो उतना ही अंगूर का रस मिला लें। रस को मिलाने से पहले दूध में थोड़ी चीनी मिला लेनी चाहिए। इससे खटमिट्ठे अंगूर के कारण दूध नहीं फटेगा।

आँखों की रोशनी बढ़ाने के लिए—लगातार नाश्ते के साथ आधा से एक पाव तक अंगूर का सेवन करते रहने से आँखों की रोशनी बढ़ जाती है।

अनार

हृदय-रोग में—धड़कन की बीमारीवाले को भोजन के घंटे-दो घंटे बाद तीसरे समय आधा पाव अनार का रस लेते रहने से दिल की चाल नियमित हो जाती है। कुछ समय तो जरूर लगेगा। अनार बेदाना मीठा होना चाहिए।

दिमाग की कमजोरी में—नियमपूर्वक अनार का रस लेते रहना चाहिए। इससे बड़ा लाभ होता है। स्मरणशक्ति लौट आती है।

ज्वर की दशा में—तेज बुखार की हालत में बेदाना मीठा अनार का सेवन रोगी के हृदय और मस्तिष्क को शक्ति पहुँचानेवाला और ज्वर के वेग तथा जलन को दूर करनेवाला होता है। इससे ज्वर का विष भी निकलता रहता है।

कंठ के रोग में—गले की घंटी का बढ़ना, लालाग्रन्थि के उभार, खाँसी और श्वास इत्यादि से गले के भीतर होनेवाली विकृति में मीठे अनार के सेवन से लाभ होता है।

खाँसी में—अनार के छिलके का काढ़ा खाँसी को दूर कर देता है। यह कंठ की विकृति को भी दूर कर देता है।

बच्चों की पतली टट्टी में—अनार की कली को, थोड़ी मिट्टी को गीली कर लपेट दें और उसे गोहरे की आग में पका लें। कली के भरते को निकाल रस निचोड़ लें। इसे ४-४ घंटे पर छोटी चम्मच से एक चम्मच और उतना ही शहद मिला देने से पाखाना बँध जाता है। साथ ही खाँसी भी रहे तो उसमें भी लाभ पहुँचाता है।

खून की कमी में—लगातार मीठे अनार का रस लेते रहने से शरीर में जल्दी खून आ जाता है। जवान आदमी को कम-से-कम आधा पाव रस लेना चाहिए।

पेट के कड़ापन में—मीठे अनार का आधा पाव रस लेते रहने से पेट मुलायम हो जाता है।

जामुन

पेशाब में चीनी आने पर—जामुन की गुठली की गिरी को कुचलकर थोड़ा भूनें और कुचलकर दरदरा-सा करें। एक भर इस चूर्ण को दो प्याले जल में खौलायें। एक प्याला बच रहे, तब छान लें। शीतल होने पर एक मझोले चम्मच शहद डालकर रोगी को दें। सुबह-शाम इसी प्रकार लेते रहने से चीनी आना कम हो जाती है।

रक्तप्रदर में—जामुन की गुठली का काढ़ा देना चाहिए। गुठली की गिरी दरदरा व कुचलकर २ तोले, जल आधा सेर, शेष आधा पाव। यह एक खुराक है। सुबह-शाम इसी प्रकार कुछ रोज तक दें और गर्म चीजों का परहेज रखें। रोग काबू में आ जायगा।

पेट के अफरे में—जामुन की छाल के काढ़े में ३ माशे वाय-विडंग का चूर्ण डाल रोगी को दें।

अजीर्ण में—जामुन का पुराना सिरका जल मिलाकर दें। २-२ या ३-३ घंटे पर दो-तीन खुराक बराबर देने से अजीर्ण ठीक हो जाता है।

पेट के दर्द में—जामुन के सिरके में ४-६ रत्ती कालानमक और बराबर मात्रा में जल मिलाकर दें।

स्वरभंग में—यदि गले की आवाज में विकार आ जाय तो पके जामुन खाने से रोग दूर हो जाता है। इसे कालेनमक के साथ खाना चाहिए।

पतली टट्टी में—जामुन के छिलके का काढ़ा बनाकर देने से

पतली टट्टी गाढ़ी हो जाती है। यह मल को बाँधता है।

श्वास-रोग में—सुबह-शाम जामुन की गुठली की गिरी से तैयार चाय का सेवन करने से श्वास के दौरे धीरे-धीरे रास्ते पर आ जाते हैं। दरदराकर गिरी को तलकर भून लें। दो प्याले जल में खौलायें। एक प्याला शेष रहने पर छान लें। दूध, चीनी डालकर दें।

खाँसी में—कालेनमक के साथ बड़ा जामुन (फरेंदा) लेते रहने से खाँसी का कष्ट बहुत कम हो जाता है।

बेल

तेज बुखार के कारण बकझक करने पर—रोगी यदि तेज बुखार की वजह से बकझक करे तो ऐसी हालत में बेलपत्र को पीसकर उसके सिर और ललाट पर लेप करने से बढ़ा हुआ रक्तचाप और वायु का शमन होता है। साथ ही रोगी आराम से सोता है।

कलेजे की धड़कन में—हृदय-रोग, ज्वर या श्वास-रोग की वजह से यदि कलेजे की धड़कन बढ़ गयी हो तो बेल की छाल का काढ़ा शहद डालकर पिलाना चाहिए। छाल २ तोले, जल आधा सेर, शेष आधा पाव, शीतल होने पर शहद १ तोला मिलायें। यह एक खुराक है। शाम को भी इसी प्रकार दें। लाभ होगा।

बुखार को कम करने के लिए—विषमज्वर (मलेरिया) में यदि ज्वर अधिक हो और इसी कारण रोगी बेचैन हो तो बेल की छाल का काढ़ा दें या बेलपत्र के सूखे पत्तों का ३ माशा कपड़छन चूर्ण शहद के साथ दें। काढ़ा और चूर्ण—इन दो में से किसी एक को सुबह और शाम में एक खुराक दें।

अतिसार में—यदि कई दिनों से पतली टट्टी हो रही हो तो २ तोले बेल की सूखी गिरी को कुचलकर आधा सेर जल में पकायें। उसे छान कुछ गरम रहे तभी रोगी को दें। इसी प्रकार सुबह-शाम देने से दो-तीन दिनों में कष्ट दूर हो जायगा।

बढ़े हुए पित्तवाली पेचिश में—नाश्ते के रूप में सुबह-शाम एक-एक छटाक बेल का मुरब्बा देना चाहिए। इससे पित्त की शान्ति होगी और पेचिश में भी लाभ होगा।

आमातिसार में—कच्चे बेल को आग में भूनकर नाश्ते के तौर पर देते रहने से आँव मिली पतली टट्टी आराम हो जाती है। इसे बच्चे भी खा सकते हैं।

बवासीर में—यदि बवासीर के मस्से बढ़े हों और इसी कारण दर्द इत्यादि कष्ट हो रहा हो तो ऐसी दशा में कच्चे बेल से तैयार अर्क (भबके से खिंचा) या कच्चे बेल के काढ़े से तैयार शरबत का उपयोग करना चाहिए। इसके काढ़े से भी लाभ होता है।

मलद्वार के दर्द में—बवासीर या किसी कारण पायखाने के रास्ते में दर्द हो तो डेढ़ तोले बेल की छाल और आठ आनेभर सोंठ को कुचलकर काढ़ा तैयार करें। जब आधा सेर जल का आधा पाव शेष रहे, तब कपड़े से छान उसमें आधा पाव बकरी का दूध मिलायें और इसे पुनः पकायें। जब सिर्फ आधा पाव बचे तब शीतल कर १ तोला शहद डाल पिलायें। यह 'बिल्व क्षीर पाक' मलद्वार की वेदना में विशेष रूप से लाभदायक है।

अम्लपित्त में—यदि पित्त बिगड़कर भीतर ही भीतर जल रहा हो और इसी वजह से कलेजे में जलन, खट्टी डकारें और सिर में दर्द इत्यादि से तकलीफ होती हो तो बेल की छाल का काढ़ा तैयार कर कुछ दिनों तक सेवन कर लेने से रोग ठीक हो जाता है।

पागलपन में—बेल की जड़ का काढ़ा सुबह-शाम दें।

खाँसी में—बेल की छाल का काढ़ा शीतल कर १ तोला मधु और ४ रत्ती पीपल का चूर्ण डालकर सुबह-शाम दें।

अंगों के सूज जाने पर—२ तोले ताजे बेलपत्र के रस में मधु डालकर सुबह और इसी मात्रा में शाम को भी दें। रोग धीरे-धीरे घटेगा।

धातु-विकार में—बेलपत्र का रस और मधु लाभ पहुँचाता है।

वातश्लासक (बेरी-बेरी) रोग में—सुबह-शाम बेलपत्र का रस और मधु देते रहें। लाभ करेगा।

पेशाब में चीनी आने पर—सुबह-शाम दो-दो तोले ताजे बेलपत्र के रस में एक-एक तोला शुद्ध शहद डालकर रोगी को देते रहें, इससे पेशाब की चीनी घट जायगी। इसके अतिरिक्त यदि चीनी की वजह से कहीं व्रण (घाव) हो और वह जल्दी सूख न रहा हो तो वह भी सूख जायगा।

खरबूजा

पेशाब की रुकावट में—यदि शरीर की किसी विकृति के कारण पेशाब कम होता है, जलन के साथ होता हो, उसमें पीलापन रहता हो तो पके हुए खरबूजे का दोनों वक्त नाश्ते के रूप में कुछ दिनों तक व्यवहार कर लेने से उक्त खराबी मिट जाती है।

कब्ज में—सदा कब्ज से परेशान रहने की हालत में भोजन के साथ पके खरबूजे का व्यवहार करना चाहिए। इससे कुछ दिनों में कोठे की शुद्धि होकर कब्ज से छुटकारा मिल जायगा।

पागलपन में—भोजन और नाश्ते के समय खरबूजे का उपयोग करते रहने से रोगी का कष्ट मिटेगा, पित्त की शान्ति होगी, नींद आयेगी तथा पेट की शुद्धि होते रहने के कारण रोग के लक्षण धीरे-धीरे घटेंगे।

ग्रहणी रोग में संग्रहणी की बीमारी में पके खरबूजे का आहाररूप में प्रयोग करते रहने से संग्रहणी के दस्त स्वाभाविक दशा में आ जाते हैं और शरीर में ताकत होने लगती है तथा उक्त रोग के कारण आँतों में होनेवाली विकृति धीरे-धीरे मिट जाती है।

पथरी रोग में—खरबूजे में पथरी को गलाने की शक्ति है। अतएव भोजन और नाश्ते के वक्त नियमपूर्वक पके खरबूजे का उपयोग लगातार कुछ महीनों तक करते रहना चाहिए।

गुर्दे की खराबी में—यदि वृक्क या गुर्दे ठीक से कार्य न कर रहे हों, कभी ज्यादा, कभी कम और कभी अतिवेगयुक्त मूत्र-त्याग इत्यादि एवं उक्त स्थान में भारीपन इत्यादि लक्षण मालूम दें तो कुछ

दिनों तक पके खरबूजे का उपयोग खाने या नाश्ते के समय करते रहने से गुर्दे स्वाभाविक स्थिति में आ जाते हैं।

शारीरिक दुर्बलता में—खरबूजे के मौसम में लगातार पके खरबूजे का उपयोग नाश्ते या भोजन के साथ करना चाहिए। शरीर में ज्यादा खट्टापन (ऐसिडिटी) बढ़कर दुर्बलता होती है। खरबूजा अत्यन्त क्षारीय होने के कारण खट्टेपन को शीघ्र दूर कर देता है और इस प्रकार रोगी स्वस्थ हो जाता है।

वीर्य की वृद्धि के लिए—पके हुए खरबूजे का व्यवहार करना चाहिए।

पागलपन की बढ़ी हुई अवस्था में—खरबूजे के बीजों की गिरियों का देशी शक्कर डालकर तैयार किया शरबत लाभ करता है।

तरबूज

पतली टट्टी में—आग पर खूब सिद्ध कर तैयार की हुई कच्चे तरबूज की सब्जी का खाने के काम में उपयोग करने से मल बँध जाता है।

वायु और कफ-वृद्धि के कारण मंदाग्नि में—पके तरबूज का नाश्ते के वक्त प्रयोग करना चाहिए।

कफ के सूख जाने पर—खाँसी में कफ के सूखने पर तरबूजे के बीजों की गिरियों का शरबत चाटना और मौसम हो तो पके तरबूज का नाश्ते में व्यवहार करना चाहिए। इससे कफ ढीला होकर निकल जायगा।

मूत्र की रुकावट में—तरबूज की मींगियों का सीरा चाटना चाहिए। अथवा जल डालकर शरबत के रूप में उपयोग करना चाहिए।

दिमाग की कमजोरी में—तरबूजे की मींगियों से तैयार तेल को सिर में मालिश और मींगियों का सीरा गेहूं की रोटी के साथ सेवन करना चाहिए। रोग दूर हो जायगा।

बेर

पेचिश में—बेर के जड़ की छाल २ तोले लेकर कुचल लें। इसे आधा सेर जल में डाल काढ़ा तैयार करें। जव चौथाई वचे तव कपड़े से छान शीतल कर लें और ४ रत्ती काले नमक को डाल रोगी को दें। इसे सिर्फ सुवह ही दें। इसी प्रकार ३-४ दिनों तक बेर की छाल या जड़ की छाल के उपयोग से नयी या पुरानी पतली टट्टी का आना रुक जाता है। यदि आँव या पतली टट्टी से खून आता हो तो उसे भी यह ठीक कर देता है। पथ्य में पुराने चावल का माँड या माँड मिला भात भुने जीरे की दो चुटकी चूर्ण तथा काले नमक के साथ दें।

शोष (शरीर का सूखता जाना) रोग में—वच्चे, जवान या बूढ़े के शरीर के सूखते जाने—यह छोटा तपेदिक ही है, में खूब पके बेर का नाश्ता नियमपूर्वक करना चाहिए। बेर देर से पचता है, इसलिए नाश्ते के वाद भोजन कुछ देर से और हल्का करना चाहिए।

थकावट में—रास्ता चलने या किसी कार्यवश ज्यादा थक जाने पर यदि मौसम बेर का हो तो नाश्ते के तौर पर बेर खाने से थकावट जल्दी दूर हो जाती है।

नेत्र-विकार में—यदि आँखों में धुन्ध दीखे तो बेर के बीज की गिरी जल के साथ घिसकर २-४ बूँद शहद डाल आँजने से धुन्ध दीखना दूर हो जाता है।

विस्फोट की फुड़ियों में—शरीर पर यदि विस्फोट नामक अधिक दाह से युक्त फुड़िया निकल आये तो बेर की ताजी छाल की चटनी तैयार कर उसे जल से पतली कर लेप चढ़ाने से विस्फोट की जलन, पीड़ा और तेजी खत्म हो जाती है।

पित्तज्वर की दाह में—यदि पित्त की तेजी के कारण ज्वर और साथ-साथ जलन हो तो बेर के ताजे पत्तों को पीसकर शरीर पर लेप चढ़ाने से जलन मिटती है।

फालसा

ज्यादा प्यास लगने पर—यदि बार-बार प्यास लगे तो वह रोग का लक्षण है। ऐसी दशा में फालसे का रस—थोड़ी-थोड़ी देर बाद २ तोले की मात्रा में लेते रहने से कष्ट दूर हो जाता है। यदि फालसे का मौसम न हो तो अत्तार की दूकान से फालसे का शरबत लेकर २ तोले शरबत को आधा पाव जल के साथ दो-तीन घंटे पर लेते रहने से भी उक्त लाभ होता है।

शरीर के भीतर की जलन में—मीठे फालसे का रस २-२ तोले, घंटे-दो घंटे पर लेते रहने से जलन शान्त हो जाती है। इसका शरबत भी उक्त गुण से युक्त होता है, अतः इसे भी ऐसे मौके पर प्रयोग किया जा सकता है।

हृदय-रोग में—कलेजे की धड़कन या उसकी कमजोरी की वजह से घबराहट होने पर धीरे-धीरे मीठे या खटमिट्ठे फालसे को आधा पाव तक चूसना चाहिए। इसका रस या शरबत भी उक्त गुण से युक्त होता है।

कंठ की खराबी में—मीठे फालसे का नाश्ता करते रहने से दो-तीन दिनों में कष्ट मिट जाता है।

क्षयी में—यह रोग पेट (आँतों) का हो या फेफड़े का, नाश्ते के तौर पर इस फल के मौसम में इसे नियमपूर्वक लेते रहने से रोग घटता है। मौसम न रहने पर सुवह-शाम शरबत लेते रहना चाहिए।

वात-पित्त ज्वर में—वायु और पित्त की गड़बड़ी से ज्वर हो, रोग उतरती दशा में, दस दिनों के बाद हो तो अनार या संतरा फलों की तरह खूब मीठे फालसे का भी व्यवहार करना चाहिए। इससे कलेजे को कूवत मिलती है, प्यास कम होती है, पित्त की शान्ति होती तथा ज्वर कम होता जाता है।

सूजन में—फालसे की छाल का काढ़ा पिलाने से वात-पित्त के बिगड़ने के कारण होनेवाली सूजन कम हो जाती है। रोगी को खूब मीठे फालसे खाने को भी देना हितकर है। हाँ, खट्टे नहीं होने चाहिए,

क्योंकि सूजन में अम्लरस अपथ्य हो जाता है।

खून की खराबी में—खून बिगड़ने की वजह से शरीर में फोड़े-फुन्सियाँ, चकत्ते, ददोरे या खाज, दाद प्रकट हो रहे हों तो फालसे की छाल का काढ़ा—सूखी छाल २ तोले और गीली ४ तोले, जल आधा सेर, शेष आधा पाव, शीतल कर तोलाभर शहद डाल पीते रहने से रक्त की शुद्धि होकर चमड़ी साफ हो जाती है। इस फल का रस या शरबत भी एक-दो बार लेते रहने से विशेष लाभ होता है। यदि शरीर के ऊपर खाज या फुन्सियों में जलन हो तो उसके पत्ते या छाल को पीस-कर पतला लेप चढ़ाना चाहिए।

मर्दानगी लाने के लिए—फालसा खाना, इसका रस या शरबत पीना, पत्ते या छाल को पीस ठंढाई बनाकर लेना लाभदायक होता है। फालसे का मौसम न रहने पर पत्ते या छाल इत्यादि को काम में लाना चाहिए। जब तक फल मिलें, फलों का ही व्यवहार करते रहना चाहिए। इससे नामर्दी मिटती है।

शरीर की पुष्टि के लिए—पके, मीठे फालसे का नाश्ता करना या इसके रस की ठंढाई बनाकर उपयोग करना लाभदायक होता है।

ग्रीष्म ऋतु के कुप्रभावों से बचने के लिए—फालसे—खट्टे या मीठे का खाने के समय या जब प्यास मालूम हो तब उपयोग करते रहने से गर्मी के मौसम की अनेक प्रकार की खराबी से आदमी बचा रहता है।

ककड़ी

गुर्दे की पथरी में—गुर्दे में पथरी के कारण कष्ट हो तो पतली ककड़ियों का नाश्ते के रूप में खूब चबाकर व्यवहार करना चाहिए। यह प्रयोग कुछ दिनों तक लगातार जारी रखना चाहिए। इससे लाभ होता है।

पेशाब कम बनने पर—शरीर के भीतर कई प्रकार की विकृ-तियों के कारण पेशाब की मात्रा घट जाती है। ऐसे मौके पर ककड़ी का सेवन बड़ा ही उपयोगी होता है। क्योंकि इससे पेशाब खुलकर और

स्वाभाविक ढंग से आने लगता है।

बढ़े हुए पित्त में—पित्त की वृद्धि से कई प्रकार के कष्ट उत्पन्न हो जाते हैं। शरीर का पीला पड़ जाना, पेशाब और मल में पीलापन, प्यास की अधिकता, गरम चीज से नफरत इत्यादि बहुत से पित्त के बढ़ जाने के लक्षण होते हैं। ऐसी हालत में ककड़ी का नाश्ता करते रहने से रोग समाप्त हो जाता है। यदि ककड़ी का मौसम न हो तो इसके बीजों की गिरियों (मग्ज) से तैयार शरबत यानी ठंढाई बनाकर काम में लेने से भी उक्त फायदे होते हैं।

अरुचि में—मुलायम ककड़ियों को नमक और नीबू के रस के संयोग से सलाद तैयार कर सेवन करना चाहिए। चुटकीभर काली मिर्च का चूर्ण भी डालना चाहिए। इससे रुचि खुल जाती है।

गन्ना

रक्तपित्त में - गन्ना चूसने या रस पीने से मुँह, नाक, पायखाने या पेशाब से आनेवाला खून बंद हो जाता है। रस में गाय या बकरी का दूध मिलाकर उपयोग करने से विशेष लाभ होता है। एक-दो सप्ताह तक उपयोग करने से स्थायी लाभ होता है।

कब्ज में—कब्ज को हटाने के लिए आधा सेर गन्ने के ताजा रस में एक पाव कच्चा या पकाकर शीतल किया दूध मिलाकर डबल नाश्ते के रूप में पीना चाहिए। महीने-बीस दिनों के उपयोग से कब्ज दूर हो जायगा।

पेशाब की रुकावट में—दिन में एक-दो बार कई दिनों तक गन्ने का रस पीते रहने से पेशाब खुलकर आने लगता है।

मेद के बढ़ने पर—शरीर मोटा होने पर उसे कम करने के लिए लगातार गन्ना चूसना या रस पीना चाहिए।

थकावट में—किसी कारण थक जाने पर गन्ना चूसने या उसके रस को पीने से लाभ होता है।

हृदय-रोग में—गन्ना या उसके रस का लगातार उपयोग करते रहने से हृदय-रोग में लाभ होता है।

खीरा

ज्यादा तृषा में—यदि रोगवाली प्यास सता रही हो तो खीरे का रस कपड़े से छानकर एक-एक घंटे पर रोगी को पिलायें। प्यास के दौरे कम हो जायेंगे।

मूत्रकृच्छ्र में—पेशाब का रुकना और पेशाब में खून के कतरे दीखना इत्यादि लक्षणों में खीरे का कपड़े से छना रस घंटे-घंटे पर एक छटाक दें। इससे दर्द, टीस, खून आना तथा पेशाब की कमी इत्यादि दूर होकर पेशाब बिना कष्ट के खुलकर होने लगेगा। खीरे के बीजों की गिरियों की ठंढाई लेने से भी उक्त लाभ होता है।

जलन में—भीतर की जलन—ज्यादातर कलेजे और पेट की जलन में खीरे का रस पिलाने से जलन शान्त हो जाती है।

रक्तपित्त में—मुँह, नाक, पेशाब तथा मलमार्ग से खून आने पर नाश्ते में एक-दो बार खीरा नियमपूर्वक लेते रहने से खून बन्द हो जाता है और उसके साथ पित्त की होनेवाली वृद्धि भी रुक जाती है।

ऊपर हरे और ताजे खीरे के गुणों के अनुसार उपयुक्त रोग-शमन के उपाय कहे गये हैं।

पका खीरा पित्त पैदा करता है, पर वायु और कफजनित विकारों को मिटाता है।

पेट में वायु बनने में—पेट में यदि गैस हो जाता हो तो पके खीरे की तरकारी, मेथी और हींग का छौंक देकर सेवन करने से वायु का बनना रुक जाता है।

पेशाब खोलने के लिए—दो तोला मगज खीरा लेकर घड़े के बासी जल और पुरानी शक्कर से शरबत बनाकर दिन-रात में ४-५ बार देना चाहिए। एक बार के लिए जल १ पाव तथा शक्कर ढाई तोले लेना चाहिए।

नारियल

पित्तज्वर की प्यास में—पित्तवाले ज्वर में यदि रोगी की प्यास जल पीने से शान्त न हो तो कच्चे नारियल—डाभ—का जल पानी के बदले देते रहने से प्यास और पित्त की वृद्धि एवं ज्वर का वेग—ये शांत हो जाते हैं और रोगी चैन से कुछ देर के लिए सो जाता है।

रक्तविकार में—नारियल खाना और उसका जल पीना फायदेमंद होता है। इस रोग में अधिकतर पित्त ही बढ़ता है और नारियल शीतल एवं पित्तशामक है।

दाह-शांति के लिए—अम्लपित्त रोग—पित्त की वृद्धि से या भोजन के दोष (खटाई, लाल मिर्च और तेल इत्यादि के बेकायदे तथा अधिक उपयोग) के कारण जलन हो तो नारियल का जल, उसे कुचलकर छना रस व दूध रोगी को दें तथा नाश्ते में नारियल की गिरियाँ दें। इससे उपर्युक्त दाह इत्यादि खत्म हो जायेंगे।

मूत्राशय के अनेक विकारों में—नारियल की गिरियाँ खाना, उसका जल व दूध (कुचलकर निकाला हुआ) का सेवन करना लाभ करता है।

कैंथ

यह छोटे बेल की शक्ल का होता है। संस्कृत भाषा में इसे कपित्थ, हिन्दी में कैंथ या कत्थक तथा राजस्थान में काथोड़ी कहते हैं।

हिचकी बढ़ने पर—ताजे कैंथ के गूदे को पीस और जल मिलाकर छान लें और थोड़ी-थोड़ी देर पर इसे रोगी को दें, हिचकी के दौरे मिटेंगे।

स्वरभंग में—यदि गले के भीतर खराबी आ गयी हो और इसी कारण आवाज बिगड़ गयी हो तो हरी धनिया या जीरा इत्यादि से स्वादिष्ट कर कैंथ के गूदे की चटनी नाश्ते और भोजन के वक्त देने से उक्त रोग मिट जाता है।

अधिक प्यास लगने पर—चीनी और थोड़ा काला नमक मिलाकर तैयार की हुई कैंथ की चटनी थोड़ी-थोड़ी देर पर देते रहने से रोग दूर हो जाता है।

बवासीर से खून आने पर—कैंथ के गूदे की चटनी प्रयोग में लाने से खून का आना बन्द हो जाता है और लगातार प्रयोग करते रहने से बवासीर के मस्से भी सूखकर छोटे हो जाते हैं।

पेचिश में—कैंथ को आग में भूनकर इसके गूदे में ६ माशे देशी चीनी और सौंफ के कपड़छन ३ माशे चूर्ण को डाल सुबह-शाम देते रहने से मल बँध जाता है और पेट की अग्नि तेज हो जाती है। एक ही बड़े कैंथ को दोनों वक्त में व्यवहार में लाना चाहिए।

खिरनी

यह ग्रीष्मऋतु का फल है। निमौलियों की तरह, पर लंबे, पतले, पीले तथा छोटे फल एवं भीतर लंबे, काले बीजवाले होते हैं। खाते वक्त थोड़ा दूध-सा निकलता है।

मूर्च्छा में—स्नायविक दौर्बल्य तथा अन्य कारणों से बेहोशी के दौरे आते हों तो भोजन और नाश्ते के वक्त एक-एक छटाक खिरनी का नियमपूर्वक उपयोग करते रहने से दौरे रुक जाते हैं। फलों को जल में उबाल और निचोड़कर इसका काढ़ा देने से भी उपयुक्त लाभ होता है।

मर्दानगी बढ़ाने के लिए—नित्य आधा पाव तक इस फल को खायें।

दिमाग में नशा-सा रहने पर—यदि दिमाग में मद या नशे की तरह अनुभव हो तो खिरनी के एक छटाक फल एक बार में लें। इसी तरह भोजन और नाश्ते के वक्त—सभी मिलाकर ४-५ बार तक लेते रहने से मद उतर जाता है। फल का काढ़ा भी उक्त गुण दिखाता है। धीरज के साथ सेवनीय है।

भ्रम में—यदि शरीर में किसी कारण रजोगुण, पित्त और वायु—ये तीनों साथ-साथ बढ़ जाते हैं तो भ्रम या दिमाग चकराना आरम्भ

हो जाता है। ऐसी अवस्था में खिरनी का लगातार भोजन, नाश्ते में या इससे तैयार काढ़े के उपयोग करते रहने से विशेष लाभ होता है।

क्षयी में—शरीर के रस, रक्त इत्यादि धातुओं के क्षय होते जाने पर खिरनी के ताजे फल या इससे तैयार काढ़े का लगातार उपयोग लाभदायक है।

सेब

वृक्क दोष (गुर्दे की बीमारी) में—हमारे शरीर में दोनों ओर के गुर्दे जल के बचे हुए हिस्से को मूत्रमार्ग से बाहर निकालने के पहले छानते हैं। अतएव ये चलनी का भी कार्य करते हैं। इसके अतिरिक्त इनके और भी अनेक कार्य हैं। इनमें खराबी आ जाने पर खान-पान और रहन-सहन पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है। ऐसे मौके पर खूब पके सेव को कुचलकर निकाले हुए रस को कपड़े से छान रोगी को दिन-रात में कई बार देते रहने से गुर्दे दोषरहित एवं स्वस्थ हो जाते हैं।

यकृत-दोष में—यदि जिगर की खराबी हो तो नाश्ते के समय एक-दो सेव का सेवन कराना चाहिए। खाने के बाद इसका परिपाक—अंतिम परिणाम मीठा होता है और इस फल की सुपाच्य मिठास—चीनी—को यकृत शीघ्र लेकर कार्य करने लगता है। इस वास्ते उक्त रोग में सेव का सेवन विशेष लाभदायक होता है।

रोग की हालत में—ज्वर, श्वास और पीलिया इत्यादि में आधार के रूप में छिले हुए सेव का व्यवहार करते रहने से रोगावस्था की कमजोरी, प्यास और घबड़ाहट इत्यादि से रोगी बचा रहता है और शक्ति बनी रहती है।

किसी रोग से मुक्त होने पर ताक़त के लिए—लगातार सेव का फलरूप में आहार या नाश्ते के समय उपयोग करते रहने से रोगजन्य दुर्बलता शीघ्र दूर हो जाती है।

वीर्य बढ़ाने के लिए—सुबह-शाम एक-एक सेव का मुरब्बा सेवन करना चाहिए।

शारीरिक शक्ति और स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए—मीठे सेव का नाश्ते के रूप में व्यवहार जारी रखना चाहिए। आजकल रोग या किसी कारण से होनेवाली दुर्बलता में विटामिन बी और फॉसफोरस का उपयोग करते हैं, ये दोनों घटक सेव फल में विद्यमान हैं। यदि उपर्युक्त दोनों कार्यों के लिए सुबह-शाम केवल दो सेवों का व्यवहार रखा जाय तो उक्त विकारों को यही फल दूर कर देगा।

सीताफल

इसका पेड़ शरीफे के पेड़ से थोड़ा बड़ा होता है। यह फल शरीफे की ही विशिष्ट जाति का है। शरीफे में जहाँ ऊपर के हिस्से बीच-बीच में घाइयाँ युक्त और उभड़े-से होते हैं, वहाँ इसके फलों में वे उभाड़ नहीं होते, केवल उनके आभासमात्र होते हैं। फल किंचित् उससे बड़ा होता है, बीज, गूदे, स्वाद सभी शरीफे की तरह ही।

शरीर में खून की कमी होने पर—कुछ दिनों तक नाश्ते में एक या दो सीताफल को व्यवहार में लायें।

हृदय-रोग में—सीताफल का व्यवहार लाभ पहुँचाता है।

शरीर में मांस घटने पर—सीताफल एक-दो मास तक खाते रहें।

जलन मिटाने के लिए—सीताफल का खाने में प्रयोग करें।

रक्तपित्त में—सुबह-शाम सीताफल का सेवन लाभदायक है।

मांसपेशियों में कूवत लाने के लिए—महीनों सीताफल का उपयोग करते रहने से जाँघ, बाँह या अन्य स्थानों की मांसपेशियाँ—बोटियाँ ताकतवर तथा पुष्ट होने लगती हैं।

पेट में वायु बनने पर—भोजन के साथ सीताफल सेवनीय है।

सिंघाड़ा

शरीर में जलन होने पर—भोजन या नाश्ते में, बिना उबाले, ताजे सिंघाड़े का व्यवहार करने से लाभ होगा।

मर्दानगी बढ़ाने के लिए—घी, चीनी के साथ सिंघाड़े के आटे का हलुआ तैयार कर सेवन करते रहें। पकते वक्त थोड़ा दूध

और थोड़ा पानी डालकर हलुआ बनायें। महीने, दो महीने सेवन करने से अपूर्व फायदा होता है।

रक्तपित्त में—कच्चा सिंघाड़ा नाश्ते में दोनों वक्त लें। खून बन्द हो जायगा और ताकत बढ़ेगी।

वीर्य की कमी होने पर—लगातार कच्चे या सूखे सिंघाड़े का खाने में उपयोग लाभ पहुँचाता है।

पतली टट्टी में— थोड़े घी में भुनी और देशी शक्कर डालकर तैयार की गयी सिंघाड़े के आटे की लपसी को बकरी के दूध के साथ लेते रहने से मल बँध जाता है और शरीर में ताकत आती है।

शहतूत

खून की खराबी में—शहतूत की छाल का काढ़ा दें और शहतूत का आधा पाव रस या इसका मौसम न रहे तो इससे तैयार शरबत का व्यवहार करें। सुबह-शाम शरबत दो या ढाई तोले में उतना ही जल डालकर दें। इससे खून की सफाई होगी, पर काढ़े को लगातार काम में लाना चाहिए।

दिमाग की कमजोरी में-शहतूत खिलायें या इसका शरबत दें।

तिल्ली की विकृति में—शरबत शहतूत चटायें। मौसम रहने पर पके, मीठे शहतूत, काले रंग के देते रहने से तिल्ली की हालत सुधर जाती है।

रक्तपित्त में—शहतूत का पथ्य लेते रहने से रक्तपित्त के रोग दूर हो जाते हैं।

पेशाब लाने के लिए—ताजे शहतूत का दोनों वक्त नाश्ता करें। एक बार में एक पाव लेने से कुछ हानि नहीं होगी।

कामशक्ति घटने पर—शहतूत के फलने के मौसम में ताजे फल और बेमौसम में इससे तैयार शरबत का व्यवहार करते रहने से कामशक्ति बढ़ जाती है।

भूख की कमी में—शहतूत खिलायें या इससे तैयार शरबत का कुछ दिनों तक व्यवहार करायें।

बड़ा लसोड़ा

सूखी खाँसी में—लसोड़े की छाल का काढ़ा देने से बलगम पतला होकर निकल जाता है।

गले के शोथ में—कंठ में सूजन हो तो लसोड़े की छाल का काढ़ा पीना और इसीका सुहाता-सुहाता गरारा करना।

बाल काला करने के लिए—लसोड़े के फलों की गिरियाँ इकट्ठा कर वैद्यक विधि के पातालयंत्र से तेल तैयार कर सिर में लगाते रहने से बाल कुछ दिनों में काले हो जायेंगे। समय लगेगा।

आमातिसार में—आँव मिली पतली टट्टी की बीमारी में इसकी छाल का काढ़ा लाभ करता है। यदि आँव के साथ खून भी हो तो उसे भी यह ठीक कर देता है।

विस्फोट व्रण में—यदि शरीर में विस्फोटक फुड़िया निकल आयें तो लसोड़े की छाल का काढ़ा पिलायें और इसीकी छाल के उबाले और ठंढा किये जल से फुड़ियों को धो दिया करें।

विसर्प रोग में—लसोड़े की छाल का काढ़ा सुबह-शाम दें। फल के मौसम में पके लसोड़े भी खिलायें। इसकी छाल को डालकर उबाले हुए जल से विसर्प की जगह को धोते भी रहें। वहाँ की चमड़ी काली, फटी-सी, कहीं फटी चमड़ी फटकर जल का निकलते रहना, पैर के नीचे से ऊपर की ओर रोग का बढ़ना इत्यादि लक्षण होते हैं।

विष के कारण शरीर के रोग-ग्रस्त रहने पर—लसोड़े की छाल का काढ़ा महीनों तक सेवन कराते रहना चाहिए। फल के मौसम में ताजे पके फलों का खाने के काम में उपयोग करना चाहिए। इसके सूखे फलों को उबालकर तैयार शरबत का उपयोग भी लाभ करता है।

गले की खराबी में—कंठ में दर्द, निगलने में कष्ट, साधारण सूजन या वहाँ की नसों में उभार तथा लालिमायुक्त हो जाने पर इसकी छाल को उबालकर सुहाता-सुहाता गरारा करने तथा लसोड़े के फलों से तैयार शरबत को चाटने से उक्त कष्ट दूर हो जाता है। इस फल के मौसम में ताजे पके फलों को चूसने से भी लाभ होता है।

मूत्रकृच्छ्र में—पेशाब के साथ खून आना, दर्द रहना इत्यादि लक्षणों में लसोड़े के ताजे या सूखे फलों या छाल से तैयार काढ़े को सुबह-शाम लेना चाहिए। पेड़ू पर गीले कपड़े की पट्टी दिन-रात में एक-एक घंटे के लिए ३-४ बार रखनी चाहिए। एक घंटे के बाद हटा दें।

प्यास में—लसोड़े के सूखे फलों को चूसना, ताजे फलों को मुख में रख रस चूसना या छाल से तैयार काढ़े को शीतल कर एक चम्मच शहद डालकर धीरे-धीरे पीना लाभ पहुँचाता है।

सर्दी और खाँसी में- लसोड़े के ताजे पत्ते ७ नग, कालीमिर्च ७ नग और ७ नग ही काले मुनक्के लेकर सभी को कुचल लें। इन्हें आधा सेर पानी में जोश दें। आधा पाव बचे तब कपड़े से छान गुन-गुना पीयें। ३-४ दिनों में कष्ट दूर हो जायगा। इसे सुबह-शाम लें।

हरफा-रेवड़ी

इसके पेड़, पत्तियाँ और फल सभी हूबहू आँवले की तरह ही मालूम पड़ते हैं। जो लोग इससे परिचित हैं, वे भी भ्रम में पड़ जायेंगे। यह आँवले से भिन्न जाति की चीज है। यह अम्लवर्ग परिवार का वृक्ष है। फल की गुठली भी आँवले की तरह ही होती है। बाग-बगीचे के शौकीन इसे अपने बागों में लगाते हैं। इसकी चटनी तथा अचार इत्यादि (टिकाऊ अचार) तैयार कर खाने के काम में लाते हैं।

मूत्राश्मरी में—यदि पेशाब के थैली की पथरी कष्ट दे तो हरफा-रेवड़ी के ताजे फलों के दो तोले रस को एक बार में लें। शाम को भी इसी तरह सेवन करें। एक-दो हफ्ते में ही लाभ मालूम होने लगेगा तथा पथरी गलकर पेशाब के साथ निकल जायगी। यदि मौसम न हो तो सूखे फल का काढ़ा या छाल के काढ़े का ही सेवन करें।

बवासीर में—कफ बढ़कर बवासीर के मस्से सूजे हों और पित्त के बढ़ने से कफ के साथ ही खून भी थोड़ा-थोड़ा आता हो तो हरफा-रेवड़ी के ताजे फलों के दो तोले रस, चार रत्ती पीपल का चूर्ण और एक तोला शहद डालकर सुबह में दें और भोजन के वक्त भुना जीरा और काला नमक से तैयार की गयी चटनी का उपयोग करें।

मकोय (रसभरी)

पुराने कब्ज में—मकोय अपने मौसम में जब तक मिले, रस का नाश्ते के तौर पर—आधा पाव कम-से-कम—लेते रहने से पुराना कब्ज दूर हो जाता है और मलत्याग स्वाभाविक रूप से होने लगता है।

जिगर की खराबी में—खाने-पीने में मकोय का उपयोग करते रहने से जिगर की खराबी मिटती है। हल्का उबालकर इसके फलों की चटनी भी लाभप्रद है।

बढ़े हुए पित्त में—पाखाने और पेशाब में पीलापन, कम मात्रा में पेशाब का आना, प्यास, नींद की कमी, धूप का सहन न होना तथा रोशनी से नफरत इत्यादि पित्त के बिगड़ने के लक्षण होते हैं। इसका उपाय न किया जाय तो अनेक पित्तज रोग हो जाते हैं। लगातार कुछ समय तक एक छटाक से एक पाव तक पके हुए पीले बड़े-बड़े दानोंवाले इसके फलों का आहार करते रहने से बिगड़ा पित्त शान्त हो जाता है और शरीर में शुद्ध पित्त अपना काम करने लगता है।

नासपाती

वीर्य की कमी होने पर—नासपाती के मौसम में नियमपूर्वक एक-दो फल छिलका सहित खूब चबाकर लेते रहने से शरीर में नया वीर्य तैयार होने लगता है।

अरुचि में—नासपाती के पके फलों को कुचलकर निकाले रस में ४-६ रत्ती कालेनमक का मिश्रण कर सेवन करने से अरुचि दूर हो जाती है। एक बार की मात्रा ½ पाव तक है।

पेट में वायु भरने पर—घी में हींग और जीरे की छौंक देकर बनायी गयी नासपाती की सब्जी कुछ रोज तक खाते रहने से पेट में गैस का बनना रुक जाता है एवं पाचन तथा मल-क्रियाएँ ठीक हो जाती हैं। सब्जी में कालीमिर्च और सेंधानमक का प्रयोग करना चाहिए। यह फल कफ, पित्त और वायु तीनों दोषों का शामक है।

आलूबुखारा

ग्रीष्मऋतु में आलूबुखारा बाजारों में आ जाता है और शुरू

बरसात तक ताजा फल मिलता रहता है। इसकी एक काली और दूसरी पीली जाति होती है। काला फल अच्छा समझा जाता है। अनुभव से, कुछ खास व्यक्तियों और कई नेपालियों से मालूम हुआ है कि यह कुछ ज्यादा खा लेने पर आँव उत्पन्न करता है और पेट में वायु बढ़ती है। जो भी हो; पर प्रकृति की सभी चीजें ही गुण-दोष से युक्त हैं। अतः आलूबुखारे में उक्त दोष के साथ ही गुण भी अनेक हैं।

हृदय की कमजोरी में—आलूबुखारे का ताजा फल, सूखे फल की चटनी तथा ताजे या सूखे फलों से तैयार शरबत या मुरब्बे का अपनी सुविधानुसार प्रयोग करना चाहिए।

मुख का स्वाद बिगड़ने पर—आलूबुखारे के सूखे फल चूसने से स्वाद ठीक हो जाता है।

गुल्म में गुल्म रोग में इसके फल की चटनी का व्यवहार करना चाहिए। सूखे आलूबुखारे को घंटेभर पानी में भिगो या जल्दी हो तो जरा उबालकर गुठली अलग कर लें और भुनी हींग तथा भुना जीरा, सेंधानमक इत्यादि वायुनाशक, रोचक तथा स्वादु मसाले डाल व्यवहार करने से गुल्म और उसकी वजह से आनेवाली डकारें दब जाती हैं और रोगी को आराम मिलता है। मुख्य चिकित्सा पृथक् से करनी चाहिए।

बवासीर में—रक्त, पित्त और वायु के बिगड़ने से उत्पन्न बवासीर में इस फल के रस से या सूखे आलूबुखारे के काढ़े से तैयार शरबत के व्यवहार से रोग की तेजी बहुत कम हो जाती है। दो तोले शरबत सुबह-शाम बराबर जल मिलाकर लें।

इमली

उदर की वायु में—कच्ची इमली, धनिया, अदरख और सेंधा-नमक की चटनी पेट की बिगड़ी वायु को नाश करती है।

पेट की अग्नि मंद होने पर—पकी इमली का पना पुराना गुड़ मिलाकर भोजन के साथ लेने से पेट की आग तेज हो जाती है। यह मल को ढीला करती है।

कब्ज में—एक साल का पुराना शक्कर डालकर, पकी इमली से

तैयार शरबत के उपयोग से मल पतला हो जाता है। दो-चार रोज नियम से लेने पर कष्ट मिट जाता है। पेट की वायु कम करने में भी यह सहायता करता है।

चक्कर आने पर—पकी इमली से आग पर पकायी तैयार चटनी के सेवन से सिर में चक्कर आना ठीक हो जाता है।

थकावट में—सूखी इमली से तैयार पना थकावट दूर करता है। यह अत्यन्त रोचक होता है।

प्यास में—सूखी इमली और पुरानी शक्कर से तैयार शरबत के उपयोग से प्यास की शान्ति होती है। अम्ल होते हुए भी इसका गुण-धर्म शीतल है।

करौंदा

प्यास में—कच्चे करौंदे से तैयार चटनी या मुरब्बे का उपयोग करने से प्यास मिटती है। **अरुचि में**—करौंदे का मुरब्बा लें।

पित्त और वायु-विकार में—पके करौंदे को उबालकर तैयार शक्कर मिली चटनी के सेवन से लाभ होता है।

शरबती (मिठुआ) नीबू

किसी प्रकार के विष के असर में—शरबती नीबू के रस की तासीर से शरीर में फैले अनेक प्रकार के विषों की शान्ति होती है। घण्टे-घण्टे पर कम-से-कम आधा-आधा पाव रस पीना चाहिए।

शोष रोग में—शरीर के सूखते जाने की हालत में एक-दो शरबती नीबू का रस या उसकी फाँकों को चूसना लाभ पहुँचाता है।

वमन होने पर—शरबती नीबू को चूसने से या रस पीने से उल्टी की तकलीफ मिटती है।

रक्त-विकार में—लगातार कुछ दिनों तक आधा से एक पाव तक शरबती नीबू के रस पीते रहने से खून की खराबी ठीक होने लगती है। लाभ होने पर इसका व्यवहार जारी रखना चाहिए।

प्यास में—शरबती नीबू का व्यवहार करें।

अरुचि में—शरबती नीबू का रस लें।

संतरा

ज्वर की दशा में—यदि ज्वर वात-पित्त से हो और ज्वर के उभार मध्यम अवस्था में हों अर्थात् ४-५ दिन वीत गये हों तो संतरे की फाँकें रोगी को दें या थोड़ा-थोड़ा रस दें। इससे आधार के साथ-साथ ज्वर के वेग की कमी, प्यास की शान्ति एवं थोड़ी शांति मिलती है।

रक्तपित्त में—संतरे के रस का उपयोग करने से रक्तपित्त-रोग का शमन होता है।

खून बढ़ाने के लिए—भोजन के घंटेभर बाद एक गिलास संतरे का रस नियमपूर्वक लेते रहें।

दाँतों और शरीर की हड्डियों की कमजोरी में—महीनों संतरे का आधा पाव से एक पाव तक रस लेते रहने से दाँतों के विकार दूर होते, वे पुष्ट बने रहते और शरीर की कोमल हड्डियाँ भी पुष्ट होने लगती हैं।

पेट की आग कम होने पर—संतरे का लगातार सेवन करें।

रक्तचाप बढ़ने पर—नित्य संतरे का एक गिलास रस लेना चाहिए। इससे चक्कर आना, दिल का घबड़ाना और बेचैनी इत्यादि उक्त रोग के लक्षण दूर होते और रोगी को आराम मिलता है।

लकवा में—पथ्यरूप में संतरा लेते रहने से रोग घटता है।

गठिया में—गठिया रोग से पीड़ित को नियमपूर्वक संतरे का उपयोग कराने से ठेहुने की नसें खुलने लगती हैं और उस स्थान की घटी हुई रासायनिक घटकों की पूर्ति होती रहती है।

कमरख

पतली टट्टी में—कच्चे कमरख का रस दो तोले और काला नमक ८ रत्ती मिलाकर दें। इससे मल बँध जायगा।

पेट की वायु में—कच्चे कमरख को आग में पकाकर उसमें भुना हींग १ रत्ती और सेंधानमक ४ रत्ती डालकर भोजन के साथ सेवन करें। एक सप्ताह के प्रयोग से ही पेट की वायु शान्त होने लगेगी।

जिगर की खराबी में—पके कमरख का रस देते रहने से जिगर के विकार शान्त होते हैं। एक से दो तोले रस में एक चम्मच (बड़ा) शहद डालकर सेवन करायें। यह उपयोग कुछ हफ्ते तक जारी रखें। लाभ न होने पर छोड़ दें, किन्तु लाभ होने पर जारी रखें।

आँतों की खराबी में—पके कमरख का रस भोजन के घंटेभर बाद लेते रहें। रस की खुराक दो से चार तोले की है।

रक्तचाप में—रक्तचाप की वढ़ी हालत में पके कमरख का आधा-पाव रस देने से दौरा कम हो जाता है।

खूनी बवासीर में—पके कमरख के रस का सेवन लाभ करता है।

मासिक धर्म की खराबी में—पके कमरख के एक से दो छटाक तक रस को नियमपूर्वक देते रहने से लाभ होता है।

गाजर

संग्रहणी में—बकरी के दूध के साथ गाजर का हलुआ दे। कुछ दिनों के सेवन से लाभ होगा।

हलुआ बनाने की विधि—गाजर के ऊपर के हिस्से को तेज चाकू से उतार लें और भीतर की रीड़ पृथक् कर दें। एक छटाक गूदे को घी में एक चुटकी जीरे का छौंक देकर गाजर के गूदे डाल दें और थोड़ा जल डाल दें और थोड़ी देर तक पकने दें। बाद में आधी छटाक देशी शक्कर डालकर हलुआ तैयार करें। आधा पाव बकरी के दूध से दें।

रक्तपित्त में—गाजर का आधा पाव रस रोज देते रहने से रोग शांत हो जाता है। **बवासीर में**—गाजर की सब्जी खिलायें।

मंदाग्नि में—गाजर को गुड़ में पकाकर नाश्ते के रूप में सेवन करते रहने से ८-१० दिनों में भूख खुलकर लगने लगती है और खाया हुआ शीघ्र पच जाता है।

पतली टट्टी में—गाजर का रस १ छटाक लें। इसे गरम कर भुने जीरे का ४ रत्ती चूर्ण डाल सेवन करायें। लाभ होगा।

ताड़

मज्जा की वृद्धि के लिए—मज्जा शरीर के रस, रक्त इत्यादि सातों धातुओं में से एक है। इसकी कमी हो जाने पर पके हुए ताड़-फल का लगातार उपयोग करना चाहिए। ग्रीष्म के अंत और वर्षा-ऋतु का आरंभ ताड़ के फलों के पकने का समय होता है। ऐसे मौके पर पके ताड़फल के एक प्याले रसदार गूदे में उतना ही गेहूँ का आटा मिला तिल, मूँगफली इत्यादि के मीठे तेल में गुलगुले तैयार कर सेवन करना चाहिए। गुलगुले बनाते वक्त उसमें अंदाज से आधी छटाक शक्कर भी डाल दें तो और भी उपयोगी होगा। ताड़फल के मौसम न रहने पर उसके गूदे से शरबत तथा अवलेह निर्माण कर रख लेने से स्थायी औषधि के रूप में इसका उपयोग किया जा सकता है।

निर्माण विधि—एक सेर रसदार गूदे में उतना जल डालकर कपड़े या तार की महीन चलनी से छान रस से दूनी चीनी घोल लें और पुनः छानकर एक तार की चाशनी तैयार कर रख लें। २ से ४ तोले शरबत में दूना जल मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से भी मज्जा-विकृति को लाभ होता है। चलनी से छने एक सेर रस को एक छटाक घी के साथ पाक करें। गाढ़ा होने पर एक पाव चीनी डाल पाक को और गाढ़ा तैयार कर रख लें। सुबह-शाम २।।-२।। तोले पाक को दूध या जल से सेवन करें। यह भी उक्त गुण से युक्त होता है।

कामशक्ति की वृद्धि के लिए—कच्चे दूध में पके फल का रस मिलाकर सेवन करना चाहिए। बेमौसम में ताड़ के पके फलों के रस से तैयार शरबत को दूध में डाल सेवन करना चाहिए। रस की मात्रा ५ तोले और शरबत की २।। तोले है।

साधारण कब्ज में—पके ताड़फल के ५ तोले गूदे को उतना ही गरम जल में मिला एक-दो दिनों तक लेते रहने से मल पतला हो जाता है और कब्ज दूर हो जाता है।

दाह में—इसके रस को शीतल जल में घोलकर लें।

प्यास में—पके ताड़फल के गूदे का सेवन प्यास को शान्त करता है।

श्रमहर गुण के लिए—थकावट मिटाने के लिए पके ताड़फल के गूदे में शक्कर और शीतल जल मिलाकर तैयार किया शरबत पीना चाहिए। यह वायु और पित्त की वृद्धि में भी लाभ करता है।

मांसवृद्धि के लिए—ताड़फल की कच्ची अवस्था में फलों को छील जलसहित फलों के गूदे खाने की विशेष प्रथा है। पकने से पहले इसका विशेष उपयोग होता है। महीने या १५-२० दिनों तक इसे कच्ची हालत में सेवन कर उक्त गुण के लिए प्रयत्न करना चाहिए।

कई रोगों में पथ्य—ताड़ के कच्चे फल कई रोगों यथा–शरीर में खुश्की होने पर, पतली टट्टी को बाँधने के लिए, बलवृद्धि के लिए, पित्त की शांति के निमित्त, वीर्य-वृद्धि हेतु, पेट की वायु दूर करने के लिए, इसके अतिरिक्त श्वास, क्षयी की साधारण प्रारंभिक अवस्था तथा रक्तदोष इत्यादि में अवस्थानुसार उपयोग किया जा सकता है।

केला

ऋतुधर्म खोलने के लिए—केले के पेड़ की छाल का एक छटाक रस कई दिनों तक खाली पेट पीने से रुका हुआ मासिक खुल जाता है।

रक्तस्राव रोकने के लिए—ऋतुधर्म के समय अधिक रक्तस्राव होने पर उसे रोकने के लिए, गाय के कच्चे दूध-आधापाव में एक छटाक कमजोर को आधी छटाक केले के हरे पत्ते का छना रस लेना चाहिए। इसे सुबह ही खाली पेट लें। २-३ दिनों में पूरा लाभ हो जायगा।

रुके हुए रक्त को निकालने के लिए—केले के हरे पत्ते का पाँच तोला रस, सवा तोला गाय का घी मिलाकर लेना चाहिए। २-४ खुराक सेवन कर प्रयोग रोक देना चाहिए।

कामशक्ति की वृद्धि के लिए—एक या दो पके केलों को आधा पाव दूध और शहद में अच्छी तरह मिलाकर नित्य शाम को लें।

भूख बढ़ाने के लिए—भोजन के साथ एक-दो केले लिया करें।

मूत्राशय के रोग में—पके केले का नाश्ते के वक्त उपयोग किया करें। इससे पेशाब खुलकर आता है। यदि मूत्राशय में साधारण विकार हो तो उसे भी शमन करता है।

क्षयी में—शरीर के रस, रक्त इत्यादि धातुओं की कमीं होते जाने पर पके केले का भोजन और नाश्ते के समय उपयोग करते रहने से उक्त कमी दूर हो जाती है।

सुन्दरता बढ़ाने के लिए—नियमपूर्वक पके केले खायें।

तृषा रोग में—घी और चीनी मिलाकर केले की चटनी-सी तैयार करें और एक चुटकी छोटी इलायची का चूर्ण डाल सेवन करें।

संग्रहणी में—कच्चे केले को उबाल और तवे को घी से चिकना कर रोटी सेक लें। नियमपूर्वक केले की रोटी और उबालकर शीतल किया जल लेते रहने से रोग काबू में आ जाता है। यदि भोजन के समय गाय या बकरी के दूध से तैयार दही का मट्ठा भी लें तो और भी उत्तम है। मट्ठे में कालानमक, अजवाइन और भुना जीरा भी मिला लें।

आमातिसार में—कच्चे केले का रस, किंचित् घी, जीरा और कालीमिर्च तथा सेंधानमक डालकर लेते रहने से उक्त कष्ट दूर होकर मल बँध जाता है। केवल आमातिसार में यह पूर्ण पथ्य है। अन्न की जगह चावल का माँड लें।

पुराने रोग के कारण शरीर में सूजन होने पर—कच्चे केले की रोटी या भरता और मखनियाँ दही के पथ्य पर रोगी को रखने से एक सप्ताह में ही दशा सुधरने लगती है। यह एक प्रकार का प्राकृतिक चिकित्सा से सम्बन्धित कल्प ही है।

मुँह आने पर—भोजन के समय अधिक मात्रा में कच्चे केले की तरकारी लिया करें। इससे कष्ट दूर हो जायगा।

उदर-कृमि में—लगातार कच्चे केले की सब्जी, भोजन के साथ ज्यादा मात्रा में लिया करें। कृमि (केंचुए) अपने-आप कुछ दिनों में मरकर मल के साथ निकल जायेंगे।

लीची

हृदय-रोग में—रक्तचाप या अन्य रोग के कारण यदि हृदय में विकार हो, धड़कन बढ़ती हो तो लीची के मौसम में, जब तक वह प्राप्त होती रहे, नाश्ते और भोजन के साथ खूब पकी और रसदार लीची का उपयोग करते रहें। लीची के ही मौसम में खूब पकी सरस लीचियों के

रस से शरबत तैयार कर रख लें। बेमौसम में इसी शरबत का उपयोग कर लाभ उठाते रहें।

मस्तिष्क की दुर्बलता में—लीची या इससे तैयार शरबत का उपयोग करें।

जिगर की विकृति में—नियमपूर्वक खूब पकी रसदार लीचियों का नाश्ते और भोजन के साथ व्यवहार करते रहें। चीनी या मिसरी इत्यादि को जिगर जल्दी नहीं पचा पाता, पर फलों की शर्करा को वह शीघ्र अपने काम में ले आता है। लीची में शर्करा की मात्रा ज्यादा है।

कटहल

शरीर के भीतर की खुश्की दूर करने के लिए—कटहल के मौसम में इसके पके कोये का रोटी के साथ नाश्ता करना चाहिए। इसके कोये के रस में गेहूँ के आटे को सानकर बनायी गयी रोटी भी खुश्की मिटाती है।

कामशक्ति-वृद्धि के लिए—पके कटहल का उपयोग लाभप्रद है।

मांस-वृद्धि के लिए—कटहल के मौसम में पके कटहल को खाने के काम में लाते रहने से शरीर में मांस की वृद्धि होती है। पर यह देर से पचता है और भारी होता है, इसलिए थोड़ा खाना चाहिए।

अनन्नास

हृदय-रोग में—कुछ दिनों तक लगातार अनन्नास का आधा पाव रस या चार छटाक फल का उपयोग करते रहें।

अरुचि में—अनन्नास का पका फल व्यवहार में लायें अथवा कालेनमक का मिश्रण कर इसका रस लें।

पेट की वायु में—अनन्नास के रस में भुनी हींग और भुने सफेद जीरे का चूर्ण डालकर लें। सेंधानमक ४-६ रत्ती डाल लें।

पेहटा (कचरी)

कफ की शान्ति के लिए—सूखी कचरियों को किंचित् घी और सेंधानमक से तलकर देने से कफ की शान्ति होती है। कफ ज्वर के

पश्चात् पथ्य खाते हुए रोगी को कफ के कारण उत्पन्न अरुचि, मंदाग्नि को दूर करने और जायका बढ़ाने के लिए लाभदायक है।

मन्दाग्नि में—कड़ुए तेल में भुनी कचरियाँ लाभदायक होती हैं। यह अग्निवर्द्धक, मलशोधक और पाचक होती हैं।

पित्त की शान्ति के लिए—कच्ची कचरियों को सब्जी के रूप में उपयोग करने से पित्त शान्त होता है।

अरुचि में—पके पेहटे या कचरी को खाने के काम में लाने से अरुचि मिटती है।

शकरकन्द

श्रम दूर करने के लिए—लाल शकरकन्द को उबाल और शीतल कर आहाररूप में लेने से थकावट दूर होती है।

प्रमेह में—सफेद शकरकन्द का नाश्ते में उपयोग करने से प्रमेह में लाभ होता है।

तृषा में—अधिक प्यास की बीमारी में उबाला हुआ शकरकन्द शीतल कर सेवन करना चाहिए।

मूत्रकृच्छ्र में—पेशाब में कड़क, खून के कतरे या जलन इत्यादि होने पर शकरकन्द को उबाल और छीलकर बकरी के दूध में मिलाकर देना लाभदायक होता है।

मर्दानगी बढ़ाने के लिए—घी, चीनी, दूध के योग से शकरकन्द के हलुआ का सेवन लाभदायक होता है।

सुथनी

प्रदर में—नाश्ते के रूप में कुछ दिनों तक सुथनी का सेवन करने से रोग घट जाता है। सुथनी को काटकर सुखा लें। भिण्डी की जड़ को भी धो और कुचलकर सुखा लें। फिर दोनों समभाग लेकर चूर्ण करें और छानकर रख लें। ६ माशे चूर्ण को १५ दिनों तक जल से लें। रोग मिट जायगा।

पेट की जलन में—सुथनी को उबालकर घड़े के बासी जल में एक घंटे डाल दें। फिर उसे घोलकर गाय या बकरी के उबालकर

शीतल किये दूध में मिलाकर सेवन करें। चीनी भी डाल लें। विशेष लाभ होगा।

पित्त की कमी के कारण कमजोरी में—उबालकर छीले हुए सुथनी के फलों को दूध में पका घी और चीनी डालकर सेवन करने से एक सप्ताह में पित्त की शान्ति हो जाती है और शरीर में बल की वृद्धि भी होती है।

स्वप्नदोष में—सुथनी को उबालकर नाश्ता करें। लाभ होगा।

विशेष—यह मौसमी वस्तु है, अतः हमेशा नहीं मिलती। इसे सुखा और काटकर रख लें। इसके आटे की रोटी इत्यादि बनाकर सेवन करने से या हलुआ बनाकर व्यवहार करने से प्रदर, प्रमेह, पित्त की खराबी आदि पित्तज रोगों में लाभ होता है।

कदम्ब

वायु-विकृति में—हींग, कालानमक और भुने जीरे के साथ पके हुए कदम्ब फल की चटनी तैयार कर पेट में वायु या गैस भरने की हालत में रोगी को उसके नाश्ते और भोजन के साथ दें। लाभ होगा।

पित्त के बिगड़ने पर—पित्त की गड़बड़ी के कारण सिर में चक्कर, प्यास, बेचैनी इत्यादि हो और रोशनी अच्छी न लगे तो पके हुए कदम्ब फलों को पीस और देशी चीनी का मिश्रण कर घड़े के शीतल जल से तैयार शरबत रोगी को दें। पित्त और उसके विकार शान्त होंगे। दिन में दो-तीन बार दें।

सूखे बलगम में—पके कदम्बफल को काटकर घी में भूनें और चीनी डालकर पका लें। घंटे-दो घंटे पर एक-दो चम्मच इस चटनी को लेते रहने से कफ ढीला होकर निकल जाता है। कुछ वैद्य इसे पकाते वक्त दो-चार काले मुनक्के भी पीसकर डाल देते हैं।

नारंगी

सिर में चक्कर आने पर—वायु के कारण सिर चकराने पर नारंगी का दो-दो घंटे पर दिन में तीन-चार बार (मीठी नारंगी का)

आधा पाव की खुराक से रस-सेवन करायें। साथ ही सिर पर सरसों के तेल की मालिश करायें। लाभ होगा।

पतली टट्टी में—नारंगी के रस में ८ रत्ती कालानमक डालकर पिलाने से पतली टट्टी बँध जाती है।

शरीर की उष्णता कम होने पर—नियमपूर्वक नारंगी सेवन करायें। शरीर की स्वाभाविक गर्मी ठीक हो जायगी।

विशेष—यह संतरे की ही एक पृथक् जाति है। यह खट्टी और मीठी दोनों होती है।

खट्टी नारंगी

हृदय-रोग में—खट्टी नारंगी के रस में चीनी डालकर भोजन के समय व्यवहार करें। लाभ रहेगा।

अरुचि में—कालानमक और आदी के साथ चटनी तैयार कर खट्टी नारंगी का उपयोग करें। अरुचि मिटेगी।

उदरशूल में—खट्टी नारंगी के रस को गर्म कर ४ रत्ती जवाखार डाल सेवन करायें। रस दो बार में एक-एक छटाक लें। लाभ होगा। पेट पर सेंक भी करें।

पेट की कृमि में—अजवायन और कालेनमक के साथ खट्टी नारंगी की चटनी भोजन के साथ एक-दो हफ्ते तक लेते रहने से उदर की कृमि दूर हो जाती है।

बल की वृद्धि के लिए—खट्टी नारंगी के रस को चीनी डाल शरबत तैयार कर लें। एक तार की चाशनी होने पर चूल्हे से उतार, शीतल कर छान लें। दो तोले शरबत को जल में मिलाकर भोजन के एक घंटे बाद या नाश्ते के बाद सेवन करें। कुछ दिनों में शारीरिक बल बढ़ने लगेगा।

टिप्पणी—नारंगी के छिलके संतरे से ज्यादा पतले, फल छोटे, स्वाद और गंध में भी भिन्नता होती है।

—:※:—

मुद्रक—आर्य्यावर्त प्रेस, जालपादेवी रोड, वाराणसी